

### Glück und Nachhaltigkeit: Subjektives Wohlbefinden als Leitmotiv für nachhaltige Entwicklung

Dallmer, Jochen

Veröffentlichungsversion / Published Version

Dissertation / phd thesis

**Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:**  
transcript Verlag

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Dallmer, J. (2020). *Glück und Nachhaltigkeit: Subjektives Wohlbefinden als Leitmotiv für nachhaltige Entwicklung*. (Edition Politik, 97). Bielefeld: transcript Verlag. <https://doi.org/10.14361/9783839452479>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more Information see:  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Jochen Dallmer

# GLÜCK UND NACH- HALTIGKEIT

Subjektives Wohlbefinden als Leitmotiv  
für nachhaltige Entwicklung

Jochen Dallmer  
Glück und Nachhaltigkeit

Die freie Verfügbarkeit der E-Book-Ausgabe dieser Publikation wurde ermöglicht durch den Fachinformationsdienst Politikwissenschaft POLLUX



und ein Netzwerk wissenschaftlicher Bibliotheken zur Förderung von Open Access in den Sozial- und Geisteswissenschaften (transcript, Politikwissenschaft 2020)

Die Publikation beachtet die Qualitätsstandards für die Open-Access-Publikation von Büchern (Nationaler Open-Access-Kontaktpunkt et al. 2018), Phase 1

[https://oa2020-de.org/blog/2018/07/31/empfehlungen\\_qualitätsstandards\\_oabücher/](https://oa2020-de.org/blog/2018/07/31/empfehlungen_qualitätsstandards_oabücher/)

Universitätsbibliothek **Bayreuth** |  
Universitätsbibliothek der Humboldt-  
Universität zu **Berlin** | Staatsbibliothek  
zu **Berlin** | Universitätsbibliothek FU  
**Berlin** | Universitätsbibliothek **Bielefeld**  
(University of Bielefeld) | Universitäts-  
bibliothek der Ruhr-Universität **Bochum**  
| Universitäts- und Landesbibliothek |  
Sächsische Landesbibliothek - Staats- und  
Universitätsbibliothek **Dresden** | Universi-  
tätsbibliothek **Duisburg-Essen** | Univer-  
sitäts- u. Landesbibliothek **Düsseldorf** |  
Universitätsbibliothek **Erlangen-Nürnberg**  
| Universitätsbibliothek Johann Christian  
Senckenberg | Universitätsbibliothek  
**Gießen** | Niedersächsische Staats- und Uni-  
versitätsbibliothek **Göttingen** | Universitäts-  
bibliothek **Graz** | Universitätsbibliothek der  
FernUniversität in **Hagen** | Martin-Luther-  
Universität **Halle-Wittenberg** | Staats- und  
Universitätsbibliothek Carl von Ossietzky,  
**Hamburg** | Technische Informations-  
bibliothek **Hannover** | Gottfried Wilhelm  
Leibniz Bibliothek - Niedersächsische

Landesbibliothek | Universitätsbibliothek  
**Kassel** | Universitäts- und Stadtbibliothek  
**Köln** | Universität **Konstanz**, Kommuni-  
kations-, Informations-, Medienzentrum  
| Universitätsbibliothek **Koblenz-Landau** |  
Universitätsbibliothek **Leipzig** | Zentral- u.  
Hochschulbibliothek **Luzern** | Universitäts-  
bibliothek **Mainz** | Universitätsbibliothek  
**Marburg** | Ludwig-Maximilians-Universität  
**München** Universitätsbibliothek | Max  
Planck Digital Library | Universitäts- und  
Landesbibliothek **Münster** | Universitäts-  
bibliothek **Oldenburg** | Universitätsbiblio-  
thek **Osnabrück** | Universitätsbibliothek  
**Passau** | Universitätsbibliothek **Potsdam** |  
Universitätsbibliothek **Siegen** | Universitäts-  
bibliothek Vechta | Universitätsbibliothek  
der Bauhaus-Universität **Weimar** | Universi-  
tätsbibliothek **Wien** | Universitätsbibliothek  
**Wuppertal** | Universitätsbibliothek **Würz-  
burg** | Zentralbibliothek **Zürich** | Bundes-  
ministerium der Verteidigung - Bibliothek |  
Landesbibliothek **Oldenburg**

**Jochen Dallmer**, geb. 1975, ist Politikwissenschaftler und lebt in Berlin. Er ist frei-  
beruflich als Referent für Nachhaltigkeit vor allem im Bereich Bildung für nach-  
haltige Entwicklung (BNE) in Formaten wie Lehraufträge, Projektberatung, Vor-  
träge, Workshops und Seminare tätig.

Jochen Dallmer

# **Glück und Nachhaltigkeit**

Subjektives Wohlbefinden als Leitmotiv für nachhaltige Entwicklung

**[transcript]**

Die Arbeit wurde als Dissertation an der Universität Kassel im Fachbereich Politikwissenschaften im Mai 2019 eingereicht, die Disputation fand am 1. November 2019 statt.

Diese Publikation wurde durch die Hans-Böckler-Stiftung gefördert.

# Hans Böckler Stiftung

Mitbestimmung · Forschung · Stipendien

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution 4.0 Lizenz (BY). Diese Lizenz erlaubt unter Voraussetzung der Namensnennung des Urhebers die Bearbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung des Materials in jedem Format oder Medium für beliebige Zwecke, auch kommerziell. (Lizenztext:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>)

Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial. Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe) wie z.B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

Erschienen 2020 im transcript Verlag, Bielefeld

© Jochen Dallmer

Umschlaggestaltung: Maria Arndt, Bielefeld

Korrektur: Jakob Maché, Nadja Rothenburger

Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar

Print-ISBN 978-3-8376-5247-5

PDF-ISBN 978-3-8394-5247-9

EPUB-ISBN 978-3-7328-5247-5

<https://doi.org/10.14361/9783839452479>

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

Besuchen Sie uns im Internet: <https://www.transcript-verlag.de>

Unsere aktuelle Vorschau finden Sie unter [www.transcript-verlag.de/vorschau-download](http://www.transcript-verlag.de/vorschau-download)

# Inhalt

---

<b>Dank</b> .....	9
<b>1. Einleitung</b> .....	11
1.1 Idee, Fragestellung und Hypothesen der Arbeit.....	11
1.2 Vorgehen, Methodik und Aufbau der Arbeit .....	13
1.3 Eingrenzungen .....	15
<b>2. Ausgangslage und Problemstellung</b> .....	17
2.1 Nachhaltigkeit als globale Herausforderung: Ressourcenknappheit und planetare Grenzen .....	17
2.2 Nachhaltige Entwicklung als politisches Leitbild.....	21
2.3 Grenzen des Wachstums in einer endlichen Welt und Postwachstum als Lösungsansatz .....	24
2.4 Der Ansatz der Suffizienz: Wie viel ist genug? .....	30
2.5 Die Frage von Wohlstand, gutem Leben und Suffizienz.....	34
<b>3. Erkenntnisse der Glücksforschung</b> .....	39
3.1 »Glück« als Objekt der Untersuchung und Definition der Begriffe .....	39
3.2 Positive Psychologie als Pionier der modernen »Glücksforschung« .....	42
3.3 Empirische Glücksforschung .....	47
<b>4. Philosophische Ideenlehren des guten Lebens</b> .....	61
4.1 Lehren des Glücks in der Antike .....	61
4.2 Entwicklungen der Glücksphilosophie in Mittelalter, Neuzeit und Moderne .....	68
4.3 Glück und gutes Leben in der gegenwärtigen Philosophie.....	72
4.4 Das Glück der anderen. Perspektiven auf eine Ethik des Glücks im Sinne nachhaltiger Entwicklung .....	78
4.5 Subjektives Wohlbefinden und Nachhaltigkeit – ein Zwischenresümee .....	94

<b>5. Wohlbefinden und Materialistische Lebensweise</b>	97
5.1 Arbeit und Produktion als Elemente des guten Lebens	97
5.2 Aspekte des Wohlbefindens in der Konsum- und Warengesellschaft	108
5.3 Wohlbefinden und Unbehagen der materialistischen Lebensweise	116
<b>6. Elemente einer postmaterialistischen Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens</b>	129
6.1 Die Abkehr von der Arbeitsgesellschaft	130
6.2 Zeitwohlstand: Vom guten Leben mit wenig Arbeit	134
6.3 Kernbereiche des Wohlbefindens einer postmateriellen Lebensweise	140
6.4 Wohlbefinden als Motiv einer nachhaltigen Lebensweise	153
<b>7. Leitmotive von Glück und Nachhaltigkeit</b>	157
7.1 Suffizienz als Eudaimonia – Selbstbegrenzung als gutes Leben	158
7.2 Kritische Reflexion der Leitmotive eudaimonischer Suffizienzkonzepte	165
7.3 Die Perspektive eines postmaterialistischen, aufgeklärten Hedonismus	182
<b>8. Aufgeklärter Hedonismus als Leitmotiv nachhaltiger Entwicklung</b>	187
8.1 Grundlegung eines aufgeklärten Hedonismus	187
8.2 Das (Selbst-)Verständnis des menschlichen Seins im aufgeklärten Hedonismus: Phänomenologie, Embodiment und Subjektivität	190
8.3 Aufgeklärter Hedonismus als Lebensweise	196
8.4 Existenzialismus und Hedonismus	209
<b>9. Selbstverhältnisse, Subjektivität, Suffizienz</b>	215
9.1 Selbstverhältnisse als prägendes Element von Naturverhältnissen	215
9.2 Historische Entwicklung und gegenwärtiger Stand der Selbstverhältnisse	217
9.3 Leibangebundene Philosophie und die Praxis der Lebenskunst	226
9.4 Somatische Praxis als Ansatz hedonistischer Lebenskunst	231
9.5 Diskussion und Kritik am Ansatz des aufgeklärten Hedonismus	242
9.6 Potentielle Effekte des aufgeklärten Hedonismus für Suffizienz	247
<b>10. Politik und subjektives Wohlbefinden: Perspektiven und Handlungsansätze</b>	257
10.1 Wohlbefinden als Projekt der Moderne und der Aufklärung	257
10.2 Subjektives Wohlbefinden als Ziel von Politik	262
10.3 Ansatzpunkte für die Politik	272
10.4 Grenzen & Hindernisse	282
<b>11. Schluss</b>	299
11.1 Ergebnisse der Arbeit	299
11.2 Ausblick	302



11.3	Schlusswort .....	305
------	-------------------	-----

12.	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	309
-----	-----------------------------------	-----



# Dank

---

Die vorliegende Arbeit wurde an der Universität Kassel als Dissertation im Fachbereich Politikwissenschaften eingereicht.

Ich danke Prof. Dr. Bernd Overwien und Prof. Dr. Christoph Görg für Ihre freundliche Betreuung, die mir, wo immer nötig, Unterstützung boten und zugleich ausreichend Freiraum ließen, meine Ideen zum Thema so zu entwickeln, wie sie nun vorliegen.

Während meiner Promotionszeit erhielt ich ein Stipendium der *Hans-Böckler-Stiftung*. Ohne diese Förderung wäre es mir nicht möglich gewesen, mich mit der gleichen Intensität und Muße der Erstellung dieser Arbeit zu widmen, entsprechend sei auch hierfür herzlich gedankt.

Zu danken ist selbstverständlich auch meiner Familie, vielen Freund\*innen, Kolleg\*innen und Bekannten, die auf vielfältige Weise meine Gedanken angeregt, sowie grundlegend zu meinem subjektiven Wohlbefinden beigetragen haben.

Besonders erwähnen möchte ich die zahlreichen Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren im Bereich der Somatik machen durfte. Hier ist den Lehrenden aber auch den anderen Forschenden, Praktizierenden und Improvisierenden zu danken. Diese Erfahrungen haben – im besten Sinne der leiblich angebundenen Phänomenologie – meinen Blick auf die Welt, auf mich sowie auf mein Forschungsthema erweitert und verfeinert.

Die vorliegende Arbeit ist in diesem Sinne ein Zwischenstand meiner Forschung zum Verhältnis von Glück und Nachhaltigkeit und ich blicke voll Vorfreude weiteren Erfahrungen, Begegnungen und Erkenntnissen entgegen.

*Berlin im Januar 2020, Jochen Dallmer*



# 1. Einleitung

---

## 1.1 Idee, Fragestellung und Hypothesen der Arbeit

Die vorliegende Arbeit widmet sich der Frage, wie sich das Ziel der nachhaltigen Entwicklung zu Konzeptionen eines guten Lebens verhält: stehen Glück und Nachhaltigkeit im Widerspruch oder bieten sich Konvergenzen an?<sup>1</sup>

Die Notwendigkeit einer nachhaltigen Entwicklung ist heutzutage gesellschaftlicher und politischer Konsens. Eine besondere Rolle spielt dabei die Berücksichtigung der planetaren Grenzen, welche der ökonomischen Entwicklung quantitative Grenzen des Wachstums aufzeigen. Allen Absichtserklärungen zum Trotz zeigt sich bislang jedoch keine maßgebliche Veränderung der Art und Weise, den Planeten zu bewirtschaften, so dass derzeitigen Prognosen zufolge signifikante Umweltveränderungen zu erwarten sind, die sich auch negativ auf die Lebensqualität der Menschen in weiten Teilen der Erde auswirken werden.

Bisherige Bestrebungen, die ökonomische Entwicklung nachhaltig zu gestalten, bleiben hinter den anvisierten Nachhaltigkeitszielen zurück. Der Fokus auf Innovationen und die Förderung von Effizienz und Konsistenz wird durch das fortwährend hohe ökonomische Wachstum insgesamt mehr als ausgeglichen. Im Zuge dessen vergrößert sich das Bewusstsein dafür, dass Alternativen zum Wachstumsmodell notwendig sind. Eine Zuwendung zum Ansatz der Suffizienz als eine strategische Säule für nachhaltige Entwicklung stellt damit die Ausgangsbasis für die Überlegungen zu Glück und Nachhaltigkeit dar.

Die vorliegende Arbeit erforscht, auf welcher Grundlage sich Glück und nachhaltige Entwicklung verbinden lassen und welche Entwicklungen in Richtung einer suffizienten Lebensweise sich daraus ableiten lassen können. Der verbreiteten Annahme, dass Verzicht auf materiellen Wohlstand notwendigerweise eine Einschränkung der Lebensqualität bedeutet (Deprivation), stehen somit Ansätze gegenüber, in denen subjektives Wohlbefinden gerade durch die Abkehr von einer

---

1 Zur Verwendung der Begriffe *Glück* und *Nachhaltigkeit* in dieser Arbeit siehe jeweils Kap 2 und 3.

stark ökonomisch geprägten Lebensweise gesteigert wird. Statt Modelle der Suffizienz als *Einschränkung* zu verstehen, wäre ein positives Verständnis von *Entwicklung* möglich, das sich vor allem den immateriellen Interessen und Bedürfnissen annimmt. Denkbar wäre hier etwa ein *postmaterieller Hedonismus*: Mehr Zeit mit Freunden und Familie verbringen zu können, Freiheit und Freizeit zu genießen, Hobbys und Interessen nachgehen zu können, sich zu engagieren, Muße zu zelebrieren.

Folgende Thesen bilden die theoretische Grundlage der Fragestellung:

1. *Subjektives Wohlbefinden steht nicht im Widerspruch zu den Zielen nachhaltiger Entwicklung.* Die Erkenntnisse der Glücksforschung suggerieren, dass steigendes Wohlbefinden nur bedingt an steigenden Ressourcenverbrauch gekoppelt ist. Eine Abkehr vom Modell des unbegrenzten Wachstums ist damit nicht notwendigerweise mit einem Verzicht auf Wohlbefinden gleichzusetzen. Im Gegenteil könnte ein *Glücksfokus*, der sich auf die Grundlagen des subjektiven Wohlbefindens richtet sogar zu einer Reduzierung des Ressourcenverbrauchs führen.

2. *Das Thema nachhaltige Entwicklung kann über das Thema Glück anvisiert und damit indirekt gefördert werden.* Die Auseinandersetzung mit dem Thema *Glück* bietet für die Menschen einen direkten, individuellen Ansatz, der sowohl praktikabel als auch alltagsrelevant ist. Das Thema ist zudem naturgemäß grundlegend positiv besetzt und bietet daher eine positive Perspektive. Die Thematisierung von Glück zielt auf die intrinsische Motivation, etwas erreichen zu wollen, statt auf den moralischen Anspruch, etwas vermeiden zu sollen. Somit wäre die bislang vor allem negativ konnotierte Wahrnehmung von Suffizienz als Verzicht beziehungsweise die Gleichsetzung einer nachhaltigen Lebensweise mit Askese, Maßhalten und Selbstbegrenzung hinfällig. Dies kann zu einem positiven Zugang zum Thema Suffizienz beitragen und die Verbreitung einer nachhaltigen Lebensweise erleichtern.

3. *Subjektives Wohlbefinden individuell anstreben zu können, bedingt gewisse Voraussetzungen und Rahmenbedingungen.* Zum einen bedarf die Entfaltung subjektiven Wohlbefindens entsprechender Kenntnisse und Kompetenzen des Individuums, um eigene Bedürfnisse erkennen, reflektieren und verfolgen zu können. Zum anderen bedarf die Entfaltung der Persönlichkeit und sukzessive des subjektiven Wohlbefindens struktureller Grundlagen, die politisch und ökonomisch geschaffen werden müssen. Dies gilt etwa für den Umgang mit Zeit und die gesellschaftlichen *Leitmotive*<sup>2</sup> eines guten Lebens. Entsprechend sind individuelle und gesellschaftlich-kulturell-politische Aspekte miteinander verbunden. Hierbei sind Ansatzpunkte

---

2 Der Begriff *Leitmotiv* wird in dieser Arbeit als Synonym für *Leitbild* verwendet, um eine Abgrenzung zur etablierten Formulierung des *Leitbilds* nachhaltiger Entwicklung zu markieren. Der Begriff ist also nicht in seiner eigentlichen Bezeichnung eines künstlerischen Mittels zu verstehen.

zu identifizieren, bei denen das Thema Glück zu einem entsprechenden Wandel im Sinne einer *ökologischen Transformation* beitragen kann.

Die Fragestellung lässt sich zusammenfassend in der Hypothese formulieren, dass subjektives Wohlbefinden (*Glück*) und nachhaltige Lebensstile (*Suffizienz*): (a) zusammengeführt werden können und (b) diese Zusammenführung dem Erreichen des Ziels der nachhaltigen Entwicklung förderlich ist. Mit der Untersuchung der genannten Thesen will die Arbeit dazu beitragen, eine bestehende Forschungslücke zu schließen. Die in den letzten Jahren stark gewachsene Forschung zum Thema *Glück* bezieht sich bislang nur marginal auf das Thema der nachhaltigen Entwicklung beziehungsweise die Themen Umwelt und Ökologie.<sup>3</sup> Auf Seiten der Nachhaltigkeitsforschung haben in den letzten Jahren einige Schriften, etwa die Sachbücher mit den Titeln *Glücksökologie* und *Glücksökonomie*, erste Bezüge auf die aktuelle Glücksforschung genommen.<sup>4</sup> Die bisherigen Beiträge sind jedoch eher fragmentarisch. Die vorliegende Arbeit setzt an dieser Vakanz an und möchte einen Entwurf für eine *Theorie von Glück und Nachhaltigkeit* entwickeln. Angesichts der enormen Bandbreite des Themenfeldes ist dies ein ambitioniertes Unterfangen. Als Entwurf soll es jedoch möglich sein aufzuzeigen, wie das Thema strukturiert werden kann, welche (ersten) Einblicke und Erkenntnisse sich bieten und wo vielversprechende Möglichkeiten für die weitere Forschung bestehen. Die Arbeit hat somit insgesamt einen explorativen Charakter und bewegt sich im Bereich der Theoriebildung.

## 1.2 Vorgehen, Methodik und Aufbau der Arbeit

In mehreren Arbeitsschritten, die jeweils ihre eigene methodische Ausrichtung haben, soll die oben benannte Hypothese geprüft werden.

Die Arbeit besteht aus 11 Kapiteln, die sich in drei Teile gliedern lassen.

*Teil 1* stellt die Ausgangslage und die Grundbetrachtungen der Arbeit dar und umfasst Kapitel zwei bis vier.

Kapitel 2 beschreibt die Ausgangslage: die bestehende Herausforderung der nachhaltigen Entwicklung angesichts der planetaren Grenzen. Es wird aufgezeigt, warum neben den bisher zentral verfolgten Ansätzen von Effizienz und Konsistenz in Zukunft Suffizienz eine wichtige Rolle spielen wird. Dies spiegelt sich in

- 
- 3 So fehlt der Bezug von Glück und Nachhaltigkeit im Sammelband von Thomä et al. (2011) komplett, bei Bellebaum/Hettlage (2010) wird er nur am Rande erwähnt, bei Martens (2014) kommt es ebenso nicht vor.
  - 4 Lambin (2014); Jensen/Scheub (2014). Ebenso befassten sich namhafte Nachhaltigkeitsforscher beim Symposium 2. Spiekerooger Klimagesprächen 2010 mit dem Thema Glück und Nachhaltigkeit, allerdings wurde hier das Fachwissen zum Thema Nachhaltigkeit mit den vorwiegend persönlichen Ansichten zum Thema Glück in Bezug gesetzt. Pfriem (2011).

der Debatte um Postwachstum wieder, in welche kurz eingeführt wird. Die Frage des *Wie viel ist genug?* wird dort zunehmend behandelt und bildet die Basis für die Forschungen der vorliegenden Arbeit zu den Konzepten über das gute Leben, für welches das *Genug* zu ermitteln ist.

Kapitel 3 gibt einen Überblick der sogenannten *Glücksforschung*. Begriffsdefinitionen werden vorgestellt, sowie ein kritischer Überblick über Methoden und Ergebnisse der empirischen Glücksforschung gegeben. Das Kapitel umfasst zudem die relevanten Ergebnisse der empirischen Glücksforschung in Hinblick auf die Fragestellung nach ihrem Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise zusammen.

Kapitel 4 widmet sich der Philosophie und den zentralen Konzepten von Glück in Form von Eudaimonia, Hedonismus und Lebenskunst. In Bezug auf Suffizienz wird besonders betrachtet, welche Rolle materielle Aspekte in den Ideenlehren für ein gutes Leben spielen. Im Kapitel wird zudem die Frage geprüft, ob das Streben nach Glück ethischen Ansprüchen an die Maßgabe der Definition nachhaltiger Entwicklung genügt, so dass die Bedürfnisse aller erfüllt werden und sozusagen das Glück der anderen ausreichend Berücksichtigung findet.

*Teil 2* widmet sich der Analyse der gegenwärtig vorherrschenden materiellen Lebensweise, ihrer Elemente von Glück und Wohlbefinden, sowie der möglichen und bestehenden Alternativen hinsichtlich einer suffizienten Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens. Dieser Teil umfasst die Kapitel fünf bis sieben.

Kapitel 5 untersucht die in der derzeitig dominierende ressourcenintensive Lebensweise zugrunde liegenden Glücksannahmen unter Bezugnahme auf die in Kapitel drei und vier vorgestellten Konzeptionen. Hierbei wird besonders auf die bestehenden immanenten Widersprüche zwischen dem Glücksversprechen und dem realen Wohlbefinden der Menschen in der Arbeits- und Konsumgesellschaft eingegangen.

Kapitel 6 entwickelt aus den gegebenen Erkenntnissen einen Entwurf des guten Lebens jenseits der ressourcenintensiven Lebensweise und benennt dafür vier zentrale Elemente.

Kapitel 7 stellt eine Auswahl an derzeit bestehenden Ansätzen für ein suffizientes Leben vor und analysiert das ihnen jeweils zugrunde liegende Modell eines guten Lebens. Durch den Vergleich mit den Ergebnissen aus Kapitel 3 und 4, sowie in Bezug auf Kapitel 6 wird untersucht wie plausibel die Modelle sind und ob sie aus der Perspektive des Strebens nach Glück auch präferabel erscheinen.

*Teil 3* der Arbeit widmet sich der Untersuchung des Konzeptes des aufgeklärten Hedonismus und seines Potentials als Leitmotiv für nachhaltige Entwicklung. Der Teil umfasst die Kapitel 8 bis 11.

Kapitel 8 und 9 entwickeln das Modell eines aufgeklärten Hedonismus als potentielltes Leitmotiv für ein Streben nach subjektivem Wohlbefinden, welches einen Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise leisten kann. Dies wird durch eine philosophische Anbindung an die Aspekte von Lebenskunst, Subjektivität und Phä-



nomenologie entwickelt und anschließend in praktische Implikationen überführt. Beispielhaft wird prognostiziert welche Effekte für den Ressourcenverbrauch sich daraus ergeben könnten.

Kapitel 10 bettet die Ergebnisse der Arbeit ein ins Feld der Politikwissenschaft. Es werden die Bezüge zur politischen Theorie aufgezeigt, sowie die konkreten Ansatzpunkte und Barrieren ermittelt, die sich für eine Politik zugunsten des subjektiven Wohlbefindens ergeben.

Kapitel 11 fasst als Schlusskapitel die zentralen Ergebnisse und Erkenntnisse der Arbeit nochmals zusammen. Zudem werden in einem Ausblick nächste wünschenswerte Forschungsschritte aufgezählt, welche dem hier unternommenen Entwurf einer Theorie von Glück und Nachhaltigkeit folgen sollten.

### 1.3 Eingrenzungen

Die Arbeit muss sich aufgrund des ambitionierten Bezugsrahmens notwendigerweise mehrere Selbstbegrenzungen stellen, von denen zwei explizit zu erwähnen sind.

Die erste Eingrenzung bezieht sich auf den Bereich der Untersuchung hinsichtlich gesellschaftlicher, politischer und kultureller Aspekte. Die Untersuchung befasst sich mit der Situation der Bundesrepublik Deutschland, welche jedoch stellvertretend für die westlichen/mitteleuropäischen Industrieländer angesehen werden kann. Bezüglich der Glückskonzeptionen bedeutet dies eine Fokussierung auf die abendländischen Konzepte, die spezifische Merkmale der historischen Prägung von der griechischen Antike ausgehend über die christliche Religion bis zur heutigen Ausformung als Arbeits- und Konsumgesellschaft aufweist. Da die Aufgabe nachhaltiger Entwicklung eine globale Aufgabe ist, erscheint diese Eingrenzung auf ein Land reduktiv, aber die westliche Gesellschaft hat diesbezüglich eine globale Leitbildfunktion. Ihre Produktions- und Konsummuster sind über den eigenen Kulturraum hinaus einflussreich und die Ausbreitung dieser materialistischen Lebensweise potenziert entsprechend die ökologische Belastung weltweit, wie seit den 1990er Jahren bekannt ist: »Die ungebrochene Dominanz des westlichen Wohlstandsmodells birgt die Gefahr in sich, dass die gegenwärtigen Produktions- und Konsummuster endgültig zu schwerwiegenden Störungen der ökologischen Systeme führen, wenn sie sich global durchsetzen.«<sup>5</sup> Genau diese Prognose ist eingetreten: »Diese Anerkennungsordnung [des materiellen Güterwohlstands] hatte sich bis zum Ende des 20. Jahrhundert weltweit durchgesetzt und bedingte transnational einen umweltintensiven Konsumstil, der auch in die Schwellenländer diffun-

---

5 BUND/Misereor (1996): S. 23.

dierte.«<sup>6</sup> Hieraus ergibt sich ein Nachhaltigkeitsdilemma: wenn allen Menschen die gleiche Freiheit im Streben nach Glück gewährt werden soll, so ist dies in dem aktuell verfolgten Leitmotiv des materiellen Wohlstands als Idealbild des guten Lebens nicht möglich: »Die Idee, allen Menschen einen Lebensstil zu ermöglichen, der dem heute in Industrieländern entspricht, ist nicht realisierbar.«<sup>7</sup> Die Industrieländer haben somit eine Vorreiterrolle und sollten neue Wege beschreiten: »Es gilt einen Lebensstil zu finden, der dem Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung entspricht.«<sup>8</sup> Hier könnten eben jene Gesellschaften, in denen sich das heute global dominante Modell der materialistischen Lebensweise entwickelt, und von dort ausgehend verbreitet hat, möglicherweise (und wünschenswerterweise) ebenso eine globale Vorreiterrolle einnehmen, um ein verändertes Verständnis von Wohlstand und Wohlbefinden zu entwickeln.

Die zweite Eingrenzung bezieht sich auf die Tiefe der Untersuchungen. Ein Thema wie Glück, welches seit Menschengedenken zentrales Thema der Philosophie ist, bietet eine schier unendliche Auswahl an Literatur, welche nur in Auszügen für die vorliegende Arbeit berücksichtigt werden konnte. Dies gilt zudem für die hohe Anzahl neu erscheinender Beiträge zum Thema. Einige der neueren Publikationen sind vermutlich ohne Kenntnis des Autors verblieben, andere wurden zur Kenntnis genommen, konnten aber nicht mehr umfangreich berücksichtigt werden, dies gilt etwa für Hartmut Rosas Werk über Resonanz, welches von Rosa als *Kernelement einer Soziologie des guten Lebens* vorgestellt wird.<sup>9</sup> Ebenso wird keine Literatur berücksichtigt, die sich im esoterischen Feld bewegt oder deren Ideen sich zwischen Philosophie und Religion/Esoterik bewegen, zum Beispiel die durchaus populären Glückslehren des Dalai Lama.<sup>10</sup> Dies sollte für eine wissenschaftliche Arbeit selbstredend sein, ist hier aber besonders zu erwähnen, da sich in diesem Bereich einige Literatur findet, die auch breit rezipiert wird und daher teilweise auch bedeutsam für die Debatte zu Fragen von Glück und auch besonders zu Glück und Suffizienz ist (an entsprechender Stelle, in Kapitel 7, wird darauf eingegangen).

---

6 Stengel (2011) S. 27.

7 WBGU (2011): S. 66.

8 WBGU (2011): S. 66.

9 Rosa (2016). Dass die *Resonanz*-Theorie nicht berücksichtigt wurde, liegt nicht nur am Umfang des gleichnamigen Werkes, sondern auch seiner sehr unterschiedlichen Rezeption (Peters/Schulz 2017; Brumlik 2016; Thomä 2016). Eine entsprechend detaillierte Auseinandersetzung verlangt einen eigenen Rahmen, der hier nicht ermöglicht werden konnte.

10 Cutler/Dalai Lama (1998).

## 2. Ausgangslage und Problemstellung

---

### 2.1 Nachhaltigkeit als globale Herausforderung: Ressourcenknappheit und planetare Grenzen

Die jüngere Geschichte der Menschheit ist geprägt durch eine enorme Entwicklung die sich vor allem mit einem Begriff beschreiben lässt: Wachstum. Dies gilt für die Bevölkerungszahl, die Lebenserwartung, sowie die Menge an produzierten Gütern. Im Zentrum dieser Entwicklung steht eine enorme Steigerung der Produktivität und der ökonomischen Entwicklung: Das globale BIP stieg von 1800 bis 2008 um durchschnittlich 2,2 % pro Jahr, insgesamt um den Faktor 95 und lag damit über dem Bevölkerungswachstum. In den Jahren 2000-2008 lag die durchschnittliche Quote des weltweiten Wachstums sogar bei 4,4 %. Die Wertschöpfung pro Kopf stieg seit 1800 um etwa den Faktor 14, zuletzt um 2,9 % pro Jahr.<sup>1</sup> Die Menschheit hat weite Teile der Erde besiedelt, kultiviert und ihre Ressourcen in einem Ausmaß nutzbar gemacht, das alle früheren Zeitalter der Menschheitsgeschichte übertrifft. Das Ausmaß ihrer Nutzbarmachung führt sogar zur dauerhaften Veränderung des Planeten und seit kurzem wird hierfür der Begriff des *Anthropozän* verwendet: das vom Menschen maßgeblich beeinflusste Erdzeitalter.<sup>2</sup>

Die fortwährende Nutzbarmachung des Planeten und seiner Ressourcen führte unweigerlich zu dem Konflikt, dass unendliches ökonomisches Wachstum in einer endlichen Welt auf Grenzen stößt. In der Forstwirtschaft wird dieses Problem bereits seit dem 18. Jahrhundert unter dem Stichwort Nachhaltigkeit diskutiert: man schlage nur so viel Holz, wie auch wieder nachwachsen kann. Seit dem hat sich das Verständnis für Nachhaltigkeit auf andere, heutzutage nahezu alle Bereiche des menschlichen Wirtschaftens ausgeweitet. Einen markanten Bezugspunkt der Debatte um Nachhaltigkeit bildete lange Zeit der Aspekt des Verbrauchs nicht-generativer irdischer Ressourcen, vor allem Öl als wichtigster fossiler Energielieferant

---

1 WBGU (2011): S. 132-136.

2 Görg (2016). Der Begriff ist wissenschaftlich noch umstritten und wird zum Teil eher als politischer Begriff verstanden, um Aufzuzeigen, dass es sich bei den Interventionen der Menschen nicht nur um vereinzelte Nutzungen, sondern um eine grundlegende Umweltveränderungen handelt.

der industriellen Entwicklung im 20. Jahrhundert. Die Prognosen zum Beispiel im Bericht *Grenzen des Wachstums* von 1973 gingen von einem Maximalförderniveau (*Peak-Oil*) rund um die Jahrtausendwende aus und erweckten eine breite Debatte um die nachhaltige Nutzung von Ressourcen in ökologischer wie ökonomischer Hinsicht.<sup>3</sup> Die frühen Prognosen haben sich in ihrer Terminierung nicht bewahrt, unter anderem aufgrund immer neuer Entdeckungen und Erschließungen von Öl-Vorkommen, sowie dem neuen Zugang zu *unkonventionellem Erdöl* (z.B. Ölsande). Die zugrunde liegende Problematik bleibt aber bestehen: die meisten natürlichen Rohstoffe sind nur endlich verfügbar und beschränken damit die Nutzungsmöglichkeiten der Menschen. Die internationale Energieagentur geht nun von einem *Peak Oil* zwischen 2020 und 2035 aus.<sup>4</sup> Zwar werden die Menschen aller historischen Erfahrung nach mittels Weiterentwicklung der Technologien besser in der Lage sein, die Ressourcen zu nutzen und ggf. zu substituieren, allerdings lässt sich die immense Steigerung der Ausbeutung und Nutzung für zahlreiche Rohstoffe aufzeigen, so dass die Substituierbarkeit insgesamt relativ begrenzt scheint.<sup>5</sup>

Die fortwährend steigende Produktion der Weltwirtschaft geht aber nicht nur mit einem steigenden Ressourcenverbrauch einher, sondern zugleich mit einer Belastung der Umwelt (die ökologischen Kapazitäten der Erde werden als *Senken* bezeichnet, zum Beispiel die Fähigkeit eines Waldes, CO<sub>2</sub> zu speichern). Die Umweltbelastungen sind vielfältig und teils gravierend: Luftverschmutzung, Verlust der biologischen Vielfalt, Entwaldung, Bodendegradation, Verschmutzung, Übernutzung der Weltmeere, Süßwasserverschmutzung und -verknappung, schrumpfen der Wildnisgebiete, und vieles mehr.<sup>6</sup> Während die Umweltverschmutzung und Zerstörung von Natur als lokale, regionale oder spartenspezifische Probleme schon lange bekannt und thematisiert wurde, zeigt sich erst in jüngerer Zeit eine wissenschaftlich fundierte Erkenntnis, dass die Frage der Nachhaltigkeit für die Lebensgrundlage der Menschheit Relevanz hat.<sup>7</sup> Dies wurde in den letzten zehn Jahren vor allem durch das Modell der *planetaren Grenzen* etabliert. Die planetaren Grenzen gelten als ökologischen Leitplanken für ein (Über)leben der Menschheit auf der Erde. Dafür wurden neun Dimensionen bestimmt, für die jeweils ein Schwellenwert

---

3 Meadows et al. (1973).

4 International Energy Agency (2010): S. 7f.; 13ff. Ähnliche Zeitfenster gelten für die Förderung von Erdgas. Die zunehmende Knappheit von Rohstoffen führt bereits zu politischen Initiativen, etwa der Rohstoffinitiative der EU und der Rohstoffstrategie der Bundesregierung der BRD. Siehe WGBU (2011): S. 46.

5 Siehe Übersicht bei z.B. Steffen et al. (2004); Kolleg Postwachstumsgesellschaften (2015): S. 46; Karathanassis (2015): S. 57-114. Zur Debatte um intergenerative Ressourcengerechtigkeit siehe auch Reinsch (2011): S. 42.

6 Reusswig (2011); Watson/Allan (2018).

7 Siehe zur Geschichte des Umwelt- und Naturschutz Radkau (2011).

berechnet wurde, welcher die maximale Belastung im Sinne der nachhaltigen Verträglichkeit benennt, also in welchem Ausmaß die Belastungen vom Ökosystem absorbiert werden können. Von den 9 Dimensionen belegen die entsprechenden Studien dabei in drei Kategorien eine deutliche Überschreitung der Grenzen: Klimawandel/Erderwärmung, Stickstoffkonzentration, Biodiversität.<sup>8</sup>

Zur Erderwärmung trägt vor allem der steigende Ausstoß an Treibhausgasen bei. In der langfristigen Sicht stiegen die CO<sub>2</sub> Emissionen seit 1800 um ca. 0,7 % pro Jahr.<sup>9</sup> Laut dem IPCC Bericht von 2014 ist dies eindeutig der menschlichen Entwicklung zuzuschreiben:

»Human influence on the climate system is clear, and recent anthropogenic emissions of greenhouse gases are the highest in history. Recent climate changes have had widespread impacts on human and natural systems.«<sup>10</sup>

Die Klimaveränderungen haben vielfältige Auswirkungen, und anderem eine Häufung von Naturkatastrophen, wie Überschwemmungen und Stürmen.<sup>11</sup>

Der Indikator der Stickstoff- und Phosphorkonzentration verweist auf die zunehmende Ausbringung dieser Stoffe als Dünger in der Landwirtschaft. Dies belastet Gewässer und hat zudem Einfluss auf die Biodiversität in Böden und im Wasser.<sup>12</sup>

Im Bereich der Biodiversität ist ein zunehmender Verlust an biologischer Vielfalt lebender Organismen zu verzeichnen, etwa der Verminderung von Korallenriffen, eine zunehmende Desertifikation, sowie die Gefährdung und das Aussterben von Tier- und Pflanzenarten.<sup>13</sup> Im Modell der Ökosystemleistungen verringern sich damit die Nutzungsmöglichkeiten der Natur für den Menschen.

Zusammenfassend zeigen die genannten Aspekte eine derzeitige menschengemachte globale Entwicklung, die nicht mit der Maßgabe von ökologischer Nachhaltigkeit einhergeht und dabei auch starke soziale Konsequenzen aufweist, wie folgende Einschätzungen präzisieren:

»Angesichts der Megatrends sowohl des Erdsystems als auch der Wirtschaft und Gesellschaft wird deutlich, dass eine Transformation zur klimaverträglichen, nachhaltigen und damit zukunftsfähigen Gesellschaft notwendig ist. Ohne Umsteuerung würden die natürlichen Lebensgrundlagen der Menschheit gefährdet und die zukünftigen Entwicklungschancen der Gesellschaft deutlich eingeschränkt.«<sup>14</sup>

8 Rockström et al. (2009); Steffen et al. (2015); Steffen/Rockström et al. (2018).

9 WBGU (2011): S. 134-136.

10 IPCC (2014): S. 2.

11 UN Environment (2019): S. 43-48.

12 Steffen et al. (2015): S. 6-7.

13 UN Environment (2019): S. 144-167; WBGU (2011): S. 43f.

14 WBGU (2011): S. 49.

»Die Belastung der natürlichen Umwelt durch den Menschen hat bereits das dauerhaft tragbare Ausmaß überschritten und kann nicht mehr länger als eine oder zwei Generationen auf diesem Niveau gehalten werden.«<sup>15</sup>

»There is evidence that such ecosystem change has over the course of history contributed to the demise of several ancient civilizations. A pertinent question nowadays is whether we can avoid the same fate.«<sup>16</sup>

Zwei anschauliche Konzepte verdeutlichen den bisherigen Entwicklungstrend: Zum einen der *ökologische Fußabdruck* (beziehungsweise globaler Fußabdruck), welcher die Kapazität des Planeten pro Einwohner berechnet. Bei der gegenwärtigen Weltbevölkerung sind dies 1,8 globale Hektar pro Person und Jahr. Im Jahr 2010 betrug der Fußabdruck allerdings bereits ca. 2,7 globale Hektar mit steigender Tendenz. Zum anderen der *Earth Overshoot Day*, der angibt an welchem Tag des Jahres die Menschheit bereits die bei einer nachhaltigen Wirtschaftsweise zur Verfügung stehende Menge an Ressourcen verbraucht wurde – 2018 war es bereits der 1. August.<sup>17</sup>

In der fachlichen Diskussion wird die Unterscheidung von *starker* versus *schwacher* Nachhaltigkeit getätigt. Einer kritischen Einschätzung nach ist z.B. das Problem des Artensterbens relativierbar, da in der bisherigen Erdgeschichte die meisten Arten ausgestorben sind und es ist fraglich, ob einzelne sterbende Arten das System aus dem Gleichgewicht bringen. Allerdings lässt sich nicht voraussagen, welches Ausmaß an Artensterben verträglich ist und welche Menge an Naturkapital dauerhaft substituierbar ist, auch weil bisher relativ wenig über die einzelnen Arten und ihr Zusammenwirken im Ökosystem bekannt ist. Somit wäre im Sinne des Vorsorgeprinzips und Optionserhaltes dringend geboten, das menschenverursachte Artensterben, vor allem im gegenwärtigen Tempo und Ausmaß, zu vermeiden.<sup>18</sup>

Die besondere Brisanz besteht zudem darin, dass die Auswirkungen der Umweltveränderungen nicht verlässlich prognostizierbar sind. Besonders im Bereich des Klimawandels muss von Kippunkten und Rückkopplungsschleifen ausgegangen werden, so dass sich Prozesse beschleunigen und die klimatischen Veränderungen durch Systemdynamik eigenständig verstärken können.<sup>19</sup>

15 Meadows (2012): S. 56.

16 WWAP/UN-Water. 2018: S. 3.

17 Wackernagel/Beyers (2016), Footprintnetwork (2019). Mit dem Modell des ökologischen Rucksacks können zudem der Ressourcenverbrauch einzelner Produkte bestimmt werden, siehe Schneidewind (2018): S. 155-163.

18 Ott/Döring (2004); Ott (2016c); Reinsch 2011: S. 324f.; Eser/Neureuther/Müller (2011): S. 20, 34ff.; Wilson (2016).

19 Dies betrifft zum Beispiel das Auftauen der Permafrostböden, die Veränderung von Meeresströmungen, das Abschmelzen der Polkappen, die Effekte auf Biodiversität, und andere.

## 2.2 Nachhaltige Entwicklung als politisches Leitbild

Nachhaltige Entwicklung ist seit über 30 Jahren ein Leitbild der (internationalen) Politik, um den globalen Herausforderungen von Klimawandel, Umweltverschmutzung und zunehmender Ressourcenknappheit zu begegnen. Der 1987 verfasste Bericht *Our Common Future*, auch als *Brundtland-Bericht* nach der Vorsitzenden der Kommission bezeichnet, prägte den Begriff der nachhaltigen Entwicklung und definierte das Konzept der Generationen-übergreifenden ökologischen Gerechtigkeit, welches bis heute leitend ist:

»Sustainable development is development that meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs.«<sup>20</sup>

Im Jahr 1992 fand in Rio de Janeiro die Konferenz der Vereinten Nationen über Umwelt und Entwicklung statt, auf der als Handlungsplan die Agenda 21 beschlossen wurde. Die 178 teilnehmenden Staaten einigten sich auf das Leitbild nachhaltiger Entwicklung und zwanzig Jahre später, beim Umweltgipfel 2012 (»Rio+20«), wurden die einst vereinbarten Ziele bekräftigt.<sup>21</sup> 2015 wurden zudem von den UN die *Ziele zur Nachhaltigen Entwicklung* (Sustainable Development Goals SDG) verabschiedet. In diesen 17 Zielen (aufgegliedert in 169 Unterziele) verbinden sich die beiden Bereiche (Ökologie und Soziales) der Nachhaltigkeitsdefinition zu einer umfangreichen Agenda, welche sowohl die Lebensbedingungen der Menschen (vor allem im globalen Süden) verbessern soll und dabei die Maßgabe einer umweltverträglichen Entwicklung zu berücksichtigen hat. Hierbei ergibt sich ein Spannungsfeld, denn während einerseits die globale ökonomische Entwicklung nicht ökologisch tragfähig ist, ist die von der Nachhaltigkeitsdefinition benannte Deckung der Bedürfnisse aller Menschen bisher nicht gegeben. So haben gegenwärtig weltweit ca. 800 Millionen Menschen nicht ausreichend Nahrung und gelten als unter- oder mangelernährt.<sup>22</sup> Um also die Bedürfnisse der Menschen bedienen zu können, besteht in weiten Teilen der Welt ein Bedarf an der Steigerung

---

Vgl. Steffen/Rockström et al. (2018); UN Environment (2019): S. 152. Da sich die Veränderungen nicht prognostizieren lassen gibt es entsprechend auch hoffnungsvolle Szenarien, die von einer Steigerung der Resilienz von Natur und Umwelt ausgehen und entsprechend für den Menschen positiven Effekten eines natürlichen Ausgleichssystems. Dies erscheint aber aufgrund bisheriger Erkenntnisse weniger wahrscheinlich als das kritische Szenario. Schor (2016): S. 75ff.

20 United Nations (1986): S. 41.

21 United Nations (1992); United Nations (2012a).

22 UN (2019a): S. 12. Ebenso ist für Teile der Weltbevölkerung keine ausreichende Versorgung an Trinkwasser oder sanitärer Versorgung gegeben und es mangelt an medizinischer Versorgung.

der Nutzung von Ressourcen, während global die Gesamtnutzung zu reduzieren ist. Die Ökonomin Kate Raworth hat mit dem Modell der *Doughnut Economy* veranschaulicht, wie sich somit ein Rahmenkonzept eines *save and just space for humanity* ergibt, welches einerseits die Grundbedürfnisse als Minimalstandard anerkennt, andererseits die planetaren Grenzen als Maximalgrenze nicht überschreitet.<sup>23</sup> Eine empirische Studie zum Donut-Modells von O'Neill zeigt jedoch, dass es bisher keinem von 150 untersuchten Staaten gelingt, gleichzeitig die Grundbedürfnisse seiner BürgerInnen zu decken und ein global nachhaltiges Maß der Ressourcennutzung einzuhalten.<sup>24</sup>

»Providing a decent life and well-being for nearly 10 billion people by 2050, without further compromising the ecological limits of our planet and its benefits, is one of the most serious challenges and responsibilities humanity has ever faced.«<sup>25</sup>

Die drei Kernbereiche der nachhaltigen Entwicklung (Verbrauch von Ressourcen, Umweltbelastungen, soziale Gerechtigkeit) greifen dabei einerseits ineinander und stehen zugleich im Spannungsverhältnis. Die Befriedigung von Bedürfnissen erfordert die Nutzung von Ressourcen, die aus der Übernutzung von Ressourcen entstehenden ökologischen Probleme wirken jedoch zunehmend auf die sozialen Probleme zurück: so sind von dem Verlust an Biodiversität und Klimawandel arme Menschen am stärksten betroffen.<sup>26</sup> Dies verdeutlicht, dass beide Aspekte unbedingt miteinander zu betrachten sind und nicht gegeneinander aufgewogen werden können, etwa im Sinne, dass die Naturressourcen übernutzt werden können, um den Menschen zu dienen.

Bei den genannten UN-Agenden, die sich der globalen Herausforderung nachhaltiger Entwicklung widmen handelt es sich nicht um verbindliche Abkommen zwischen den Mitgliedsstaaten, sondern (lediglich) um gemeinsame Absichtserklärungen. Die konkreten Umsetzungen sind also auf die jeweilige Initiative der einzelnen Staatsregierungen angewiesen und unterscheiden sich entsprechend in Form und Wirksamkeit. In der BRD findet sich die Absichtserklärung des internationalen Diskurs an vielen Stellen der Politikgestaltung wieder und das Grundgesetz wurde entsprechend ergänzt, in Artikel 20a heißt es:

---

23 Raworth (2012), (2018).

24 O'Neill et al. (2018).

25 UN Environment (2019): S. 4.

26 UN Environment (2019a): S. 8-9. Beispielsweise sind ca. 140 Millionen. Menschen jährlich von Überflutungen betroffen. Gegenwärtig sind ca. 1,2 Milliarden Menschen dem Risiko von Unwetterkatastrophen ausgesetzt, eine Steigerung auf 1,6 Milliarden Menschen im Jahr 2050 wird erwartet. UN Water (2018): S. 3, 64.



»Der Staat schützt auch in Verantwortung für die künftigen Generationen die natürlichen Lebensgrundlagen und die Tiere im Rahmen der verfassungsmäßigen Ordnung durch die Gesetzgebung und nach Maßgabe von Gesetz und Recht durch die vollziehende Gewalt und die Rechtsprechung.«

Trotz der vielfältigen Absichtsbekundungen ist das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung jedoch bei weitem noch nicht erreicht. Nachhaltige Entwicklung ist zwar als Querschnittsthema etabliert, aber mit zunehmender Popularität stieg auch die Beliebigkeit, alles kann und wird mit Nachhaltigkeit in Verbindung gebracht, unabhängig der realen Effekte.<sup>27</sup> Die Indikatoren zur nachhaltigen Entwicklung in der BRD zeigen, dass die gesetzten Nachhaltigkeitsziele der BRD für das Jahr 2030 nach den bisherigen Entwicklungen nicht erreicht werden, wenn keine deutlich wirksameren Maßnahmen ergriffen werden; zudem wären eigentlich noch über die Ziele hinausgehende Bemühungen notwendig um die globalen Ziele zu erreichen.<sup>28</sup> Dieser Trend gilt für die meisten Länder der Welt:

»Obgleich Krisentendenzen des Erdsystems und die Endlichkeit der natürlichen Ressourcen seit mehr als 40 Jahren bekannt und auf internationalen Konferenzen erörtert werden und zahlreiche Maßnahmen zur Implementierung einer nachhaltigeren Wirtschafts- und Lebensweise ergriffen worden sind, zeitigen diese Bemühungen bislang nur begrenzte Erfolge. In zentralen Problemfeldern (Klimawandel, Verlust biologischer Vielfalt, Desertifikation) muss man sogar eine Verschärfung der Situation feststellen.«<sup>29</sup>

Laut Berichten des IPPC und der UN ist eine Begrenzung der Erderwärmung von weniger als 2 Grad (im 21. Jahrhundert im Vergleich zu zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts), die als Ziel vereinbart wurde und zudem als Schwellenwert für Kippunkte gilt, nicht mehr zu erwarten. Entsprechend ist mit verstärkten Klimafolgen zu rechnen, welche massive Auswirkungen auf die Menschen haben und vor allem ökonomisch arme Menschen in Ländern des globalen Südens betreffen, sowie darüber hinaus die Bewohnbarkeit ganzer Erdregionen vermindern können.<sup>30</sup> Während also einerseits die bisher vereinbarten Ziele nicht konsequent verfolgt werden, stellt sich die Frage, ob nicht grundlegend wesentlich konsequentere Schritte notwendig wären:

»To pursue the 2030 Agenda for Sustainable Development and the Sustainable Development Goals and to achieve the internationally agreed environmental goals on pollution control, clean-up and efficiency improvements will not be

27 Vgl. Ott/Döring (2004): S. 31-40. Einen maßgeblichen Beitrag dazu lieferte die Verbreitung des 3-Säulen-Modells, in dem Ökonomie einen hohen Stellenwert genießt.

28 Rat für nachhaltige Entwicklung (2018); Statistisches Bundesamt (2018).

29 WBGU (2011): S. 200.

30 IPCC (2014): S. 22; UN Environment (2019): S. 47f.; Steffen/Rockström et al. (2018).

sufficient. Instead, transformative change, in the sense of reconfiguration of basic social and production systems and structures, including their institutional framework, social practices, cultural norms and values, is necessary.«<sup>31</sup>

Um das Ausmaß der notwendigen Maßnahmen zu verdeutlichen wird verschiedentlich der Begriff *große Transformation* verwendet, angelehnt an die Beschreibung der historischen Veränderung der Gesellschaft durch die Industrialisierung, um deutlich zu machen, dass es sich um einen grundlegenden Wandel auf Bezug der Wirtschaftsweise aber auch der Lebensweise der Menschen handelt.<sup>32</sup>

### 2.3 Grenzen des Wachstums in einer endlichen Welt und Postwachstum als Lösungsansatz

Die 1972 erschienene Studie *Grenzen des Wachstums*<sup>33</sup> des Club of Rome, brachte die Problematik des unbegrenzten Wachstums in einer endlichen Welt in die breite öffentliche Diskussion. Anhand von anschaulichen Szenarien wurde aufgezeigt, dass das vorherrschende unbegrenzte Wachstumsstreben des ökonomischen Systems nicht mit den begrenzten Ressourcen der Erde vereinbar ist. Während einige Prognosen wie die des *Peakoil* sich als nicht ganz zutreffend zeigten (s. oben), etablierte die grundlegende Problematik einen Diskurs um die Grenzen des Wachstums. In den letzten zehn Jahren haben eine Reihe neuer Studien und Beiträgen, die unter dem Begriff von *Postwachstum* (beziehungsweise *DeGrowth* und *Decroissance*) die Debatte erneuert und belebt. Sie hinterfragen das Paradigma des an materiellem Wachstum orientierten, globalen Wirtschaftssystems kritisch und entwickeln als alternativen Ansatz das Konzept einer *Postwachstumsökonomie*.<sup>34</sup>

Die Ansätze zu *Postwachstum* basieren auf dem Argument, dass ein weiteres Wachstum nicht nachhaltig zu gestalten ist, wenn die bisherige Entwicklung in die Zukunft projiziert wird und einer damit exponentiellen Wachstumskurve folgt. Bei gleichbleibenden Wachstumsraten wäre die Weltwirtschaft im Jahr 2100 achtzig mal so groß wie 1950. Wenn das Ziel wäre, im Jahr 2100 eine geschätzte Weltbevölkerung von über 9 Milliarden Menschen mit dem gleichen materiellen Wohlstand zu versorgen, wie ihn heute die EinwohnerInnen der OECD Staaten haben, dann

---

31 UN Environment (2019a): S. 18.

32 Der ursprüngliche Begriff findet sich bei Polanyi (1977), im Kontext nachhaltiger Entwicklung verwendet z.B. bei WBGU (2011) und Schneidewind (2018), zur Kritik am Begriff siehe Brand (2016).

33 Meadows et al. (1973).

34 Siehe z.B. Paech (2012a); Seidl/Zahrnt (2010); Jackson (2013); Schorr (2016); Miegel (2010); Ax/Hinterberger (2013); Für einen Überblick der Ansätze und ihrer politischen Tendenz siehe Schmelzer (2015).

müsste die Weltwirtschaft circa vierzig mal größer sein, als sie heute ist.<sup>35</sup> Diese simple Kalkulationen per Dreisatz zeigt die Inkompatibilität des Wachstumsmodells innerhalb der planetaren Grenzen auf. Sie zeigen deutlich, dass die optimistische Vision, in einer nahen Zukunft für eine Welt mit 9 Milliarden Bewohnern allseits stetig wachsende Einkommen und materiellen Wohlstand mit sozialer Gerechtigkeit und ökologischer Nachhaltigkeit verbinden zu können, ein schlichtweg illusionäres Szenario darstellt.<sup>36</sup> Wenn an dem Ziel der Bedürfnisbefriedigung als Kernforderung nachhaltiger Entwicklung im Sinne sozialer Gerechtigkeit festgehalten werden soll, und dabei von einem prognostizierten Zuwachs der Weltbevölkerung von gegenwärtig ca. 7,5 Milliarden Menschen auf circa 9,8 Milliarden Menschen im Jahr 2050 ausgegangen wird, ergeben sich den Kalkulationen folgend zwei theoretische Optionen: erstens die Entkoppelung von Wachstum und Ressourcenverbrauch oder zweitens die Abkehr vom Wachstumsmodell.<sup>37</sup>

Der ersten Option entspricht das Modell des *grünen Wachstums*, welches besagt, dass fortwährendes ökonomisches Wachstum innerhalb der planetaren Grenzen möglich ist, indem eine Abkopplung der ökonomischen Aspekte von den ökologischen Effekten vorgenommen wird. Dieser Ansatz folgt welt(wirtschafts)politischen Diskussionen der vergangenen Dekaden, welche in den westlichen Industrieländern eine *ökologische Modernisierung* anstrebten, die vor allem in Form einer Effizienzrevolution die Kombination des Modernisierungs- mit dem Ökologiebegriff möglich machen sollte. Global wurde gerade unter Bezug auf nachhaltige Entwicklung und mit dem Ziel elementarer Verbesserungen der sozialen Indikatoren ein Modell des *guten Wachstums* entworfen, welches besonders den Armen zugute kommen soll (*pro-poor growth*); in Form eines *green growth* soll es dabei auch die Umweltproblematik berücksichtigen, wie es in der Agenda der Rio+20 Konferenz festgehalten wurde.<sup>38</sup>

Eine solche ökologische Modernisierung verfolgt den optimistischen Ansatz, dass Wirtschaft und Umwelt nicht im Konflikt zueinander stehen müssen, sondern sich in Einklang bringen lassen und daher Wirtschafts- und Konsumwachstum auch ökologisch nachhaltig möglich sind.<sup>39</sup> Über bisherige Ansätze der Umwelttechnologie in Form von sogenannten *end-of-pipe* Maßnahmen hinaus, wird

---

35 Jackson (2013): S. 12f.

36 Jackson (2013): S. 98.]

37 Dies ist der mittlere Wert (medium fertility) der UN-Prognosen. UN Environment (2018): S. 28. Auch wenn es humanistisch fragwürdig erscheint, wird in Studien neokonservativer Thinktanks die Größe der idealen Weltbevölkerung auf maximal 2 Mrd. Menschen kalkuliert. Alle anderen Menschen gelten potentiell »überflüssig«, sie verbrauchen Ressourcen und werden in Zukunft auch nicht mehr zur Produktion benötigt. Noch drastischere Szenarien gehen sogar von nur 300 Mio. Menschen als ideale Weltbevölkerung aus. Trojanow (2013).

38 UN 2012; World Bank 2005; OECD (2012), (2011).

39 Brand/Eder/Poferl (1997): S. 205; Huber (2011); Jackson (2013): S. 105ff.

dabei der gesamte Produktionsprozess als positiv gestaltbar in den Blick genommen. Mittels Innovation in den Bereichen Effizienz und Konsistenz gilt es, saubere Technologien zu entwickeln, Gefahrenstoffe zu substituieren und durch Ecodesign, Recycling, Kreislaufwirtschaft etc. die bestehende Wirtschaftsweise nachhaltig zu umzugestalten.<sup>40</sup> Zu erwähnen ist auch die Entwicklung und der Einsatz von Zukunftstechnologien, wie etwa Ansätze des Geoengineering, die durch technologische und chemische Interventionen (Sonnensegel, künstliche Algen, und andere) die Erderwärmung mindern sollen. Bislang existieren diese Technologien jedoch hauptsächlich als theoretische Modelle und es bestehen daher begründete Zweifel, ob dieser Ansatzpunkt zu brauchbaren Ergebnissen führen wird.<sup>41</sup> Die im Modell des grünen Wachstums vielversprechenden Ansätze von Effizienz und Konsistenz sollen daher folgend erläutert und kritisch geprüft werden.

Effizienz ist der bekannteste und am meisten verbreitete Ansatz ökologischer Modernisierung, bei dem es darum geht, den Ressourcenverbrauch von Gütern oder Dienstleistungen zu reduzieren.<sup>42</sup> Dies kann auf drei Ebenen erfolgen, der Produktion (1), dem Gebrauch (2) und der Nutzung (3).

(1) Effizienz in der Produktion bedeutet, den Ressourceneinsatz von Energie und Material im Produktionsprozess zu reduzieren. Ziel ist dabei die Verminderung von Ressourcenverbrauch und Emissionen in Relation zur Produktionsmenge. Dies wird in der Fertigung (Industrie) schon vielfältig umgesetzt, da die Einsparungen auch ökonomische Vorteile für produzierende Unternehmen bieten.<sup>43</sup>

(2) Effizienz im Gebrauch bedeutet, den Ressourcenverbrauch von Produkten während ihres Einsatzes zu reduzieren. Bekannte Beispiele sind sparsame Elektrogeräte, Automobile, aber auch die längere Haltbarkeit von Geräten oder ihre verbesserte Reparierbarkeit zählt dazu. Zum Gebrauch gehören auch veränderte Nutzungsgewohnheiten, etwa wenn Textilfabrikanten eine geringere Waschtemperatur für Kleidungsstücke empfehlen. Diese *Ökoeffizienz* wird vielfältig verfolgt

---

40 Huber (2011): S. 284f.

41 Stengel (2011): S. 155-156; Kiel Earth Institute (2011); Simonis (2018); Kreibich (2015). Im Bereich der Energieproduktion zeigt z.B. die seit 1956 bestehende Forschung zur neuen Form der Energiegewinnung durch Kernfusion bislang keine nennenswerten Resultate. Frühere Zukunftstechnologien wie die Nutzung von Kernenergie ihrerseits relevante negativ Nebeneffekte mit sich gebracht und bieten sich nicht für eine Nutzung im Rahmen der nachhaltigen Entwicklung an. Vgl. WBCU (2011): S. 183. »Wir stehen vor der Paradoxie eines Kapitalozän mit einer kapitalistischen Gesellschaftsformation, die ihre – unverzichtbare – natürliche und soziale Grundlage aufgebraucht und untergraben hat, die nun mit Ingenieurskunst wiederhergestellt werden soll.« Altvater (2017). Sich auf die baldige Entwicklung technologischer Lösungen zu verlassen, so die Kritik, gleicht einem »[...] ungedeckten Scheck. Sich auf ein derartigen Scheck einzulassen, ist durchaus erlaubt, wenn auch meist töricht; erlaubt ist es aber nur dem, der das Risiko trägt.« Höffe (1993): S. 187.

42 Paech (2005): S. 52ff.

43 Stengel (2011): S. 133; Paech (2005): S. 156f.

und steht für viele Menschen gleichbedeutend für Nachhaltigkeit: der stromsparende Kühlschrank mit A+++ Auszeichnung, das benzinsparende Auto, und viele mehr.<sup>44</sup>

(3) Effizienz in der Nutzung bezieht sich auf veränderte Nutzungsmuster von Geräten, z.B. durch die gemeinsame Nutzung. Wenn durch veränderte Nutzungsmuster ein Gerät (Auto, Bohrmaschine etc.) von mehreren Personen genutzt wird, werden somit weniger Geräte insgesamt benötigt und die Ressourcen zu ihrer Produktion eingespart.

Der Ansatz der Konsistenz beschreibt die Beschaffenheit von Gütern und bezieht sich vor allem auf den Prozess ihrer Herstellung. Das Ziel von Konsistenz im Sinne der ökologischen Modernisierung ist es, komplett geschlossene Stoffkreisläufe zu erzeugen, die die bislang meist lineare Kette von Gewinnung-Nutzung-Abfall überwinden.<sup>45</sup> Hierbei geht es um eine stete Maximierung der Rezyklierbarkeit (Kreislauffähigkeit), um die Wiederverwertung von Materialien bis auf 100 % zu erhöhen. Dies verlangt entsprechend eine andere Planung und Gestaltung von Produkten und Produktion, wie sie in den Konzepten von *Cradle-to-cradle* oder *Up-cycling* vorliegt.<sup>46</sup> Der Ansatz findet in der Industrie zunehmend Beachtung, weil damit meist auch betriebswirtschaftliche Vorteile wie geringere Material- und Entsorgungskosten einhergehen, was in Zeiten steigender Ressourcenpreise und Umweltkosten ein relevanter Faktor ist. Allerdings sind es erst geringe Anteile an der Gesamtproduktion, zum Beispiel wenn in der Herstellung einiger PKW-Modelle die Sitzbezüge aus recyceltem Material gefertigt werden.

Die beiden Ansätze, Effizienz und Konsistenz, bieten große Potentiale für effektive ökologische Modernisierung, allerdings gibt es auch valide Einwände zu ihren Möglichkeiten, beziehungsweise den Grenzen ihrer Effekte. Am Ansatz der Effizienz wird kritisiert, dass er in sich zwar richtig sei, aber nicht automatisch zu einer Reduktion der Gesamtmenge des Ressourcenverbrauchs führt. Der Begriff des »Rebound-Effekt« bezeichnet das Phänomen, dass viele Einsparungen mittels Effizienz durch einen insgesamt höheren Verbrauch mittels erhöhter Nutzung und/oder zusätzlicher Verbrauchsfelder ausgeglichen werden. Dies gilt etwa wenn sparsame PKW-Motoren produziert werden, aber die Gesamtzahl an PKW und vor allem ihre Nutzung zunimmt oder aber die Energieeffizienz von neuer Motortechnologie durch eine leistungsstärkere Motorisierung und die zunehmende Größe der PKW (beispielsweise im Typus des Sports Utility Vehicle SUV) ausgeglichen wird. Ebenso kann eine neue umweltfreundliche Produktgeneration dazu führen, dass viele noch gebrauchstaugliche Geräte aussortiert werden oder

---

44 Durch offizielle Initiativen wie Eco-Top-Ten und dem Umweltzeichen Blauer Engel wird dieser Ansatz von der Bundesregierung unterstützt und verbreitet.

45 Paech (2005): S. 56ff.

46 Braungart/McDonough (2001); Braungart/McDonough (2013).

dass eine neue ressourcenarme Produktionsweise günstigere Produkte verfügbar macht, die dann in viel größerer Stückzahl konsumiert werden (zum Beispiel Unterhaltungselektronik oder Haushaltsgüter; Fernseher und Kühlschränke werden zunehmend effizienter aber zugleich auch deutlich größer).<sup>47</sup> De facto zeigt sich, dass die Emissionen des privaten Konsums in den letzten 15 Jahren stabil geblieben sind, trotz zunehmender Effizienz von Konsumgütern und steigendem Anteil von (zertifiziert) umweltschonenden Produkten.<sup>48</sup> Durch das Primat der Wachstumslogik werden in der Produktion derweil Einsparungen wieder in zusätzliche Produktion investieren, somit besteht auch hier keine Verringerung der Gesamtbilanz. Auch in neuen Nutzungsformen wie der digitale Kultur des Teilens finden sich Rebound-Effekte, die sich rasant ausbreitende Sharing-economy kann sogar die Kommerzialisierung und Ökonomisierung von Lebensbereichen steigern und dadurch neuen Konsum ankurbeln.<sup>49</sup>

Am Ansatz der Konsistenz wird kritisiert, dass der benötigte Aufwand des Reoder Upcycling schwer zu berechnen ist und schon rein physikalisch nie neutral sein kann. So lassen sich etwa Metalle nur mit hohem Energieeinsatz neu formen, die Produktion eines komplett dekompostierbaren Produkts verbraucht weiterhin Energie und generiert Transportwege etc.<sup>50</sup> Diese Kritik weist auf die bestehenden Systemgrenzen hin: selbst wenn es zu einem massenhaften Einsatz solcher Materialien kommen würde, ohne eine Gesamtbegrenzung wird auch die Nutzung von Naturressourcen jenseits einer gewissen Schwelle der Nachhaltigkeit zu einem ökologischen Problem. Zudem entstehen Flächenkonkurrenzen, wenn etwa nachwachsende Rohstoffe der Lebensmittelproduktion gegenüber stehen.<sup>51</sup>

Der im Zentrum der Idee des grünen Wachstums stehende Ansatz der Entkopplung, bei dem das ökonomische Wachstum von einem steigenden Verbrauch von Ressourcen gelöst werden kann, zeigt sich bei kritischer Betrachtung also als nicht umfassend tragfähig. Offenbar, so zeigt die obige Analyse, kann durch Effizienz und Konsistenz allein den oben genannten ökologischen Herausforderungen nicht ausreichend begegnet werden – es handelt sich bisher also um ein normatives Modell.<sup>52</sup> De facto wurden in den vergangenen Dekaden global nur dann Reduktionen in den Umweltbelastungen gemessen, wenn es auch ökonomische Krisen gab, die

---

47 Santarius (2015); Paech (2005): S. 11ff.; Schor (2016): S. 112-116; Stengel (2011): S. 135. »Die Kosteneinsparung gibt den Konsumenten einen Anreiz, den Konsum der Dienstleistung zukünftig zu erhöhen oder zu intensivieren.« WBGU (2011): S. 149.

48 Umweltbundesamt (2017a). Die Energieintensität und die Materialintensität haben sich von 1975 bis 2000 in den OECD Ländern um teilweise bis zu 40 % reduziert. Jackson (2013): S. 59ff.

49 Behrendt/Henseling/Scholl (2019).

50 Paech (2005): S. 58f.

51 Stengel (2011): S. 139.

52 Brand (2015) bezeichnet das Konzept vom grünen Wachstum gar als Mythos.

eine deutliche Reduktion des globalen BIP zur Folge hatten, etwa zuletzt bei der sogenannten »Asienkrise« (1998) und der sogenannten »Finanzkrise« (2008).<sup>53</sup>

Die Entkoppelung von Produktion und Ressourcenverbrauch ist somit ein sinnvoller und notwendiger, aber offenbar kein hinreichender Ansatz zur Erreichung der angestrebten Reduktion des Ressourcenverbrauchs. Vielmehr handelt es sich bisher um eine *relative Entkoppelung*, da sich der Material- und Energieverbrauch insgesamt weiter erhöht hat. In den EU-15-Staaten nahm der Verbrauch von Material und Energie seit den 1970er Jahren nicht ab, trotz aller Innovationen, Effizienzmaßnahmen und Konsistenzeffekte.<sup>54</sup>

»Die Ansprüche der Konsumentinnen und Konsumenten an Wohnraum, Ausstattung, individuelle Mobilität und Ernährung steigen seit Jahren an. Pro Kopf steigt die Wohnfläche kontinuierlich an, elektronische Geräte werden vermehrt angeschafft und häufiger genutzt, es werden längere Wege zurückgelegt, und der Fleischkonsum ist anhaltend hoch. Dies alles verschlechtert die CO<sub>2</sub>-Bilanz des individuellen Konsums. Effizienzgewinne, die dank des verstärkten Absatzes grüner Produkte erzielt werden, werden dadurch geschmälert. Weil Effizienzgewinne oft auch mit Kosteneinsparungen verbunden sind, stehen auch mehr Mittel für den privaten Konsum und für potenziell umweltbelastende Konsumoptionen zur Verfügung.«<sup>55</sup>

Um tatsächlich eine absolute Entkoppelung, also geringerer Ressourcenverbrauch bei weiterhin steigender wirtschaftlicher Entwicklung, zu ermöglichen, müssten bahnbrechende technologische Veränderungen eintreten, die es erlauben würden, die Kohlenstoffintensität pro Dollar Wirtschaftsleistung um das 130-fache zu reduzieren, wenn alle Wachstumsprognosen einbezogen werden und diese ausgeglichen werden sollen.<sup>56</sup> Angesichts dieser Aspekte wird deutlich, dass es nur schwer möglich sein wird, mittels umweltschonender Innovationen im Sinne von Effizienz und Konsistenz allein das Ziel nachhaltiger Entwicklung zu erreichen.<sup>57</sup>

Damit rückt der oben als zweite Option genannte Ansatz der *Abkehr vom Wachstumsmodell* in den Blick, um zumindest die Ansätze der ökologischen Modernisierung zu begleiten und adverse Entwicklungen wie den genannten Rebound-Effekt einzudämmen. Beispielhaft benennt es die Internationale Energieagentur:

---

53 Vgl. Kolleg Postwachstumsgesellschaften (2015): S. 18.

54 Vgl. Stengel (2011): S. 138.; Jackson (2013): S. 63ff.

55 Umweltbundesamt (2017a): S. 51.

56 Jackson (2013): S. 71ff.

57 Laut Prognosen wird sich der globale Energieverbrauch von 2010 bis 2035 um ein Drittel erhöhen, wobei die politisch vereinbarten Maßnahmen zum Energiesparen bereits berücksichtigt sind. International Energy Agency (2011): S. 3f.

»Mit neuen Maßnahmen zur Steigerung der Energieeffizienz kann zwar einiges erreicht werden, dies ist aber bei weitem nicht genug. [...] Der größte Beitrag zur Verwirklichung der Ziele bei Versorgungssicherheit und Klimaschutz kommt von Energie, die wir gar nicht erst verbrauchen.«<sup>58</sup>

Die Abkehr des Wachstumsmodells ist jedoch nicht pauschal, sondern differenziert zu betrachten. Gemäß dem Leitbild nachhaltiger Entwicklung bedeutet es, in Hinblick der Maßgabe globaler Gerechtigkeit, ein bedürfnisorientiertes Wachstum im globalen Süden zu fördern, während im Gegenzug eine Einschränkung des fortwährenden Wachstums des materiellen Wohlstands in den westlichen Industriegesellschaften besonders notwendig erscheint, um den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren.<sup>59</sup>

## 2.4 Der Ansatz der Suffizienz: Wie viel ist genug?

Als Suffizienz wird jener Ansatz bezeichnet, der grundlegend am Bedarf von Produkten und Dienstleistungen ansetzt. Der Begriff Suffizienz (vom lateinischen *sufficere*: *genügen, ausreichen*), kann mit Selbstbegrenzung, Genügsamkeit oder Bescheidenheit übersetzt werden. Gegenüber den beiden bereits angeführten Ansätzen von Effizienz und Konsistenz, die vor allem technische Lösungen anvisieren, bezieht sich Suffizienz auf die Frage von Notwendigkeit. Während also einerseits Dinge sparsamer in Produktion und Gebrauch sein sollten, stellt sich ergänzend die Frage, welche Dinge tatsächlich notwendig sind, um Bedürfnisse zu erfüllen und ob es eine Begrenzung der Menge an Produkten und Dienstleistungen geben kann, denn grundlegend gilt: Nachhaltiger als ein effizientes Produkt ist ein Produkt, dass gar nicht erst produziert und betrieben wird.<sup>60</sup> Entsprechend besteht der Ansatz der Suffizienz darin, Bedürfnisse und die Muster ihrer Befriedigung zu untersuchen, zu hinterfragen und somit alternative Handlungsmuster zu entwickeln:

»Die Suffizienzstrategie ist primär also nicht auf eine Veränderung der Energie- und Materialbeschaffenheit fixiert, sondern auf die Reduktion des Volumens benötigter Material- und Energiemengen durch eine Veränderung von Lebens- und Konsumstilen.«<sup>61</sup>

»Suffizienz im weiteren Sinne geht also über den bewussten Verzicht auf einzelne besonders material- oder energieintensive Produkte oder Dienstleistungen hin-

---

58 International Energy Agency (2011): S. 5.

59 Meadows (2012): S. 123.

60 Paech (2005): S. 87ff.

61 Stengel (2011): S. 140.



aus. Gefordert wird eine Änderung der Produktions- und Konsummuster und somit auch des gegenwärtigen Wohlstandmodells in den Industrieländern.«<sup>62</sup>

Im Vergleich zu den Ansätzen der Effizienz und Konsistenz wird das Konzept der Suffizienz bisher in der Diskussion um nachhaltige Entwicklung weit weniger debattiert und gefördert, ebenso gibt es vergleichsweise wenig Forschungsförderung zu den Fragen, wie Suffizienz funktionieren kann, welche Rahmenbedingungen es braucht, wie sie sich zu Postwachstum verhält, und vieles mehr.<sup>63</sup> Der implizite Verweis des Suffizienzansatzes, dass das bestehende Wachstumsparadigma auf strukturelle Faktoren trifft, die nicht mit Nachhaltigkeit zusammengehen, ist ein Tabu-Thema, das von bestehenden Umwelt- und Klimapolitiken kaum thematisiert wird.<sup>64</sup> Ist der Postwachstumsdiskurs bereits eine Nische im Spektrum der Gesamtdiskussion zu Nachhaltigkeit, so steht das Thema der Suffizienz wiederum am Rande der Nische. Die Idee von Verzicht und Selbstbegrenzung finden auch in den Ausführungen zur *großen Transformation* kaum Beachtung.<sup>65</sup> Bislang gibt es daher auch nur vage Schätzungen, welche Einsparungen an Ressourcenverbrauch und Umweltbelastung durch Suffizienz erreicht werden könnten, für die BRD wird von bis zu 30 % Einsparungen ausgegangen. Im Vergleich zu den Ansätzen von Effizienz und Konsistenz wäre dies ein relevanter Anteil, zumal eine Kombination der drei Ansätze auch den Rebound-Effekt reduzieren würde.<sup>66</sup> Da der Ansatz der Suffizienz der gängigen Politik des Wirtschaftswachstums entgegen steht, gab es bereits vor 20 Jahren die kritische Einschätzung, dass Suffizienz als politische Strategie solange chancenlos sein wird, wie die Effizienzstrategie nicht an ihre Grenzen kommt.<sup>67</sup> Dieser Punkt scheint gemäß der obigen Angaben näher zu rücken und somit wird der Ansatz zunehmend relevant: »Der Weg der Suffizienz muss beschritten werden, soll der globale Energie- und Ressourcenverbrauch in der angemessenen Größe und mit der erforderlichen Geschwindigkeit abnehmen.«<sup>68</sup>

Die Problemlage kristallisiert sich in der Lebensweise der Menschen, ganz konkret im Verbrauch von Ressourcen aufgrund der Art und Weise, zu wohnen, zu konsumieren, sich fortzubewegen, der Menge des Güterbesitzes, und vieles mehr. Die Umweltlast ergibt sich aus dem daraus entstehenden Durchsatz an Materialien,

---

62 Kleinhückelkotten (2005): S. 60.

63 Fischer/Zahrnt (2015).

64 Sorrell (2010).

65 So wird Suffizienz im WBGU-Gutachten lediglich indirekt benannt, aber die Thematik von Bedürfnissen wird nicht explizit aufgenommen, während über die Ansätze von Effizienz und Konsistenz ausgiebig berichtet wird. Im Bericht wird zwar auf die Postwachstumsdebatte hingewiesen, aber nur mit vorsichtiger Distanz. Siehe WBGU (2011): S. 143ff, 273. Vgl. Schneidewind (2018).

66 Adler/Schachtschneider (2010): S. 126.

67 Linz (1998): S. 41.

68 Stengel (2011): S. 326.

Energie und Emissionen und im bisherigen Verständnis sind Wohlstand und Umweltlast direkt miteinander verbunden.<sup>69</sup> Der Begriff der Lebensweise subsumiert dabei die verschiedenen gesellschaftlichen Lebensstile und verweist auf die grundlegende Ausrichtung einer ressourcenintensiven und konsumorientierten Lebensart westlicher Industriegesellschaften.<sup>70</sup>

»The paradox about consumption is that, while it is essential at a basic level for human survival and also more broadly as a contributory factor for a good life, the way it is increasingly being practised across the globe is highly unsustainable, threatening the very survival of the planet and the health of its inhabitants.«<sup>71</sup>

Dieser Problemlage sind sich viele Menschen zunehmend bewusst und es zeichnet sich auch die Einsicht ab, dass ein grundlegender Wandel notwendig zu sein scheint. Beispielsweise stimmen der Aussage »Wenn alles so weitergeht wie bisher, steuern wir auf eine große Umweltkatastrophe zu« 41 % sehr, 36 % weitgehend zu.<sup>72</sup> Zugleich zeigen aber viele Studien seit Jahren eine recht deutliche Disparität zwischen Umweltbewusstsein und Umweltverhalten: Konsumeinschränkungen halten die meisten für richtig und wichtig, aber das Verhalten ist ein anderes.<sup>73</sup> Aktuelle Studien zeigen, dass gerade jene Milieus, die eine überdurchschnittlich positive Umwelteinstellung haben und meinen, diese auch praktisch zu verfolgen, zugleich aber de facto einen überdurchschnittlich hohen Verbrauch an energetischer und stofflicher Ressourcen aufweisen.<sup>74</sup>

Der Implementierung einer Suffizienzstrategie stehen Hindernisse im Weg, die sowohl sozioökonomischer Struktur, aber auch kultureller Natur sind, zum Beispiel indem sie die gängige Definition von Wohlstand als Menge des materiellen Besitzes, beziehungsweise der Verfügbarkeit von Gütern und Dienstleistungen in Frage stellen. Oliver Stengel benennt in seiner soziologischen Untersuchung zur

---

69 Meadows (2012): S. 125f.

70 Reusswig (1994): S. 224

71 Davies/Fahy/Rau (2016)

72 Best (2011): S. 244-45. Die Aussage »Es gibt Grenzen des Wachstums, die unsere industrialisierte Welt schon überschritten hat oder sehr bald erreichen wird« findet bei 27 % voll und ganz Zustimmung, 44 % weitgehende Zustimmung, 21 % teils/teils, 7 % eher nicht, 1 % überhaupt nicht. Der Aussage »Zugunsten der Umwelt sollten wir alle bereit sein, unseren derzeitigen Lebensstandard einzuschränken.« 26 % voll und ganz, 42 % weitgehend Zustimmung, 25 % teils-teils, 6 % eher nicht, 1 % überhaupt nicht. Best (2011): S. 247. Auch die Studie zum Umweltbewusstsein 2016 zeigt, dass die Mehrzahl der Menschen ein Umsteuern für notwendig erachtet. (BMU/UBA 2017: S. 19). Der Aussage »Wir müssen Wege finden, wie wir unabhängig vom Wirtschaftswachstum gut leben können« stimmen 55 % voll und ganz zu, sowie 36 % stimmen eher zu (BMU/UBA 2017: 20).

73 Homburg/Matthies (1998): S. 123ff.; Kleinhüchelkotten et al. (2016): 87f.

74 Kleinhüchelkotten et al. (2016): 84-85.

Suffizienz mehrere Barrieren, die vor allem auf die bestehenden Modelle von Lebensqualität als Quantität und ein umfassend materialistisches Welt- und Selbstbild, das einen energie- und ressourcenlastigen Lebensstil anregt.<sup>75</sup> Der Ansatz von Suffizienz ist somit umfassend zu betrachten und zeugt von der Komplexität der Aufgabe:

»Steht etwa die Mehrheit der Gesellschaft suffizienten Lebensstilen ablehnend gegenüber, sinkt die Motivation für ihre Ausübung drastisch, da gegen den Gruppendruck gerichtete Handlungen von vielen abgelehnt werden. Es drohen Sanktionen wie Missbilligung und soziale Desintegration.«<sup>76</sup>

Möglichkeiten, wie sich Suffizienz als Ansatz verbreiten könnte und die oben genannten Barrieren überwunden werden könnten finden sich verschiedene, wobei manche als wenig praktikabel einzuordnen sind, so etwa die Regulierung durch Gesetze oder eine natürliche Suffizienz durch Ressourcenverknappung. Was die gesetzliche Regulierung betrifft, wie etwa im Bereich Effizienz vorhanden, so ist es für Suffizienz nur indirekt denkbar, da es dann eben nicht um die Veränderung oder Substitution von Produkten durch andere geht, sondern auf deren Verzicht, was sich schwerlich gesetzlich regeln lässt. Die Durchsetzung von Suffizienz aufgrund natürlicher Ressourcenknappheit benennt einen sich ergebenden Zwang zur Suffizienz wenn Ressourcen so rar werden, dass ihr Preis am Markt steigt und somit der Konsum reguliert wird. Dies kann bisherige Barrieren gegenüber der Subsistenz abbauen, da die Kosten sich verringern, den eigenen Lebensstil zu ändern. So spricht etwa Manfred Linz von einer »Unausweichlichkeit des Wandels unserer Lebensstile dadurch, dass die große Mehrheit der Bevölkerung schon bald mit deutlich weniger Mitteln wird auskommen müssen«.<sup>77</sup> Hierbei handelt es sich dann aber um keine freie Entscheidung pro Suffizienz im Sinne von selbstgewählter Genügsamkeit. Zudem tritt die Option vorwiegend dann ein, wenn eine maximale Ausbeutung des Rohstoffes bereits erfolgt ist, mitsamt den entsprechenden Umweltauswirkungen.

Für die weiteren Betrachtungen soll maßgeblich jedoch von der selbstgewählten Suffizienz ausgegangen werden. Im Fokus steht daher die Frage nach der Motivation der Menschen und nach einem (damit verbundenen) kulturellen Wandel im Verständnis von Lebensqualität und Wohlbefinden. Die intrinsische Motivation der Individuen zu mehr Suffizienz könnte durch persönliche Einsicht erfolgen, beispielsweise eine Umdefinition von Wohlstand hin zu einer positiven Besetzung von Bescheidenheit: »Gegenwärtig hat Verzicht in den meisten Fällen das Image von Not, Zwang und Erfolglosigkeit. Fortschrittlich, zeitgemäß und vernünftig müsste

75 Stengel (2011): S 183-186.

76 Stengel (2011): S. 218.

77 Linz (2012): S. 25; siehe auch Stengel (2011) S. 28.

dagegen das neue Image werden.«<sup>78</sup> Dies wäre verbunden mit einem gesellschaftlichen/kulturellen Wandel, der dem Individuum vor allem dann wenig Aufwand abverlangt, wenn es in der Breite der Gesellschaft erfolgt: »Das moralische Bewusstsein der Individuen müsste sich nicht verändern – vielmehr müsste sich ein Wandel in der symbolischen Bedeutung der umweltintensiven Konsumprodukte vollziehen.«<sup>79</sup> Suffizienz impliziert eine tiefgreifende Änderung von Produktions- und Konsummustern im Zusammenhang mit dem Wandel von Wertemustern und stellt somit das gegenwärtige Wohlstandsmodell in den Industrieländern insgesamt zur Disposition. Hieraus ergibt sich eine paradoxe Herausforderung: einerseits muss Suffizienz als Konzept an die bestehenden Werte, die Alltagskultur und die Anerkennungsstrukturen andocken und dabei positiv konnotiert sein, andererseits soll Suffizienz im Effekt die bestehende Lebensweise transformieren oder sogar überwinden. In der Debatte um die Chancen von Suffizienz, ein wirkmächtiger Ansatz zu sein, stellt sich also grundlegend die Frage, wie gutes Leben in einer Gesellschaft zu definieren ist.

»Geht man davon aus, dass Begriffe wie Wachstum, Entwicklung, Leistung und Wettbewerb Leitmetaphern darstellen, die in verschiedensten sozialen Feldern (Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Bildung, Lebenswelt, Medien und Kultur) zeitgenössischer Gesellschaften Resonanz finden, dann geht es um nicht weniger als die Etablierung einer neuen, alternativen Metametapher.«<sup>80</sup>

## 2.5 Die Frage von Wohlstand, gutem Leben und Suffizienz

Bereits mit der Debatte um die Grenzen des Wachstums wurden auch Ansätze der Suffizienz vertreten und grundlegende Kritik an den vorherrschenden Fortschritts- und Wohlstandskonzepten formuliert. Die Problematik der nicht-nachhaltigen Entwicklung wurde dabei mit einer Kritik an der Industrie- und Konsumgesellschaft in Verbindung gesetzt und unter Schlagworten wie *weniger ist mehr* oder *gut leben statt viel haben* zu einer Debatte um Lebensqualität verbunden.<sup>81</sup> Im Fokus stand dabei eine Skepsis gegenüber den Ansätzen der ökologischen Modernisierung auf Basis neuer Technologien; die alternative mahnende Losung lautet: »Wir müssen unseren Lebensstil ändern.«<sup>82</sup> Darin zeigt sich, dass es um einen grundlegenden Wandel der Lebensweise geht, welcher wiederum die bestehenden Konzepte von

78 Stengel (2011): S. 300.

79 Stengel (2011): S. 28.

80 Adloff/Heins (2015): S. 13.

81 Schaaff (1991): S. 183-202; Swoboda (1974); Gruhl (1975): S. 281ff.; Diefenbacher (2013); Brand/Eder/Poferl (1997): S. 19ff.

82 Vgl. Stengel (2011a): S. 140f.; Reusswig (1994): S. 218f. Siehe auch Kap. 9.

Wohlstand und Entwürfen eines gelungenen Lebens zur Disposition stellen. Es geht also im Sinne der Suffizienz nicht nur darum, Verzicht zu üben im Kontext der bestehenden Werteorientierung, sondern vielmehr zu hinterfragen, welche Verankerung und Legitimität diese Werteorientierungen haben und ob somit Verzicht wirklich gleichbedeutend mit einer Einbuße an Lebensqualität ist. Folgende drei Zitate aus der aktuellen Debatte illustrieren diesen Ansatz:

»Konkret: Bei dem immens hohen materiellen Wohlstandsniveau, das die früh industrialisierten Länder in den zurückliegenden 250 Jahren erreicht haben, braucht auch dann keiner zu hungern und zu frieren oder unbehaust und ungebildet zu bleiben, wenn dieses Niveau nicht weiter steigt oder sogar messbar sinkt. Wirtschaftete beispielsweise ein Land wie Deutschland heute innerhalb der Tragfähigkeitsgrenzen der Erde, betriebe es also keinen Raubbau und beteiligte es sich nicht an der Zerstörung der Lebensgrundlagen, stünden pro Kopf der Bevölkerung etwa 40 Prozent der derzeitigen Güter- und Dienstmenge zur Verfügung.«<sup>83</sup>

»Aber im Endeffekt sind die Dinge, ohne die zu leben wir vielleicht lernen müssen – übergroße Autos und Häuser, statusorientierter Konsum, bequeme und billige Weltreisen, Fleisch zu jeder Mahlzeit, alle Dinge jederzeit verfügbar –, keine unabdingbaren Güter oder gar in der Mehrzahl der Fälle das, was Menschen glücklich macht.«<sup>84</sup>

»Wenn materielle Not beseitigt ist, gründet Lebenszufriedenheit in erster Linie auf zwischenmenschlichen Beziehungen: der Integrität des sozialen Umfeldes, Erfolg und Anerkennung auf Basis der eigenen Fähigkeiten, Gesundheit, Sicherheit und einer als intakt empfundenen Umwelt.«<sup>85</sup>

Der Ansatz der Suffizienz vertritt also nicht nur eine moderate Variation bestehender Wohlstandskonzepte, sondern steht, wenn er dem Anspruch folgt, maßgeblich zu einer nachhaltigen Lebensweise beizutragen, dem gängigen Maßstab an Besitz und Wohlstand deutlich entgegen. Ausgehend von den gängigen Maßstäben wird der Suffizienz somit der Charakter der Deprivation zugeschrieben, also einem potentiell ungewollten Entzug von etwas, einer Einschränkung, der der Mensch eigentlich nicht sinnvollerweise zustimmen kann, sei es aus individuellen Gründen oder aber schlichtweg – und dies zählt vor allem – aus Sicht eines allgemeinen Verständnisses von Sinnhaftigkeit. Suffizienz als Verzicht steht somit dem allgemein verbreiteten Fortschrittsbegriff entgegen und wird mit einer Rückkehr in Armut

---

83 Miegel (2012): S. 7.

84 Flavin & Engelmann, 2009, S. 45. Nach: Stengel (2011a): S. 300.

85 Peach (2012b): S. 59.

und vormoderne Zeiten assoziiert, semantisch aufgeladen mit einer moralgeladenen Verzichtsprämisse.<sup>86</sup>

»Verzicht ist aber für Fortschrittsdenken ein Unding. Darum ist auch Selbstbegrenzung so unwillkommen. Gegenüber dem Fortschritt in eine offene, helle Zukunft erscheint Suffizienz dann als freiwillige Rückkehr in eine beschränkte, düstere Vergangenheit. Es wird nicht leicht sein, dieses Kontrast-Denken aufzulösen. Am besten gelänge es, ließe sich das Leitbild des Fortschritts auf das Zusammenleben hin umwidmen und dabei von Geld und Technik lösen.«<sup>87</sup>

Hier zeigt sich die Herausforderung, dass es ganz grundlegend um die Definitionen und Wahrnehmung von Wohlstand und gutem Leben geht. Es stellt sich die Frage ob Suffizienz und subjektives Wohlbefinden in der Realität kompatibel sind, wie es der (normative) Leitsatz *gut leben, statt viel haben* verspricht und wenn ja, was für ein Bild des guten Lebens dafür bereits bestehen muss oder entstehen kann. Es ist zunächst als plausibel anzuerkennen, dass, geprägt vom allgemeinen Mangel noch vor hundert Jahren in Europa und der weiterhin vorherrschenden Knappheit in vielen Ländern der Erde, der Güterwohlstand als Leitbild von Entwicklung und von Wohlstand angenommen und verteidigt wird.<sup>88</sup> Ein Plädoyer für Suffizienzstrategien, die zum Konsumverzicht aufrufen, laufen also Gefahr, diese historische Entwicklung zu unterschätzen, sowie den Stellenwert von Konsum und Konsumgütern in der heutigen materiellen Kultur zu ignorieren. KritikerInnen gilt der Ansatz der Suffizienz als ebenso unrealistisch wie unerwünscht und wird als purer Idealismus abgetan. Die BefürworterInnen werden als romantisch, fortschrittsfeindlich und provinziell benannt und ihnen somit die Kompetenz, an der Lösung der globalen Herausforderungen mitzuwirken, abgesprochen.<sup>89</sup>

Somit stellt sich die Aufgabe, das Verständnis von materiellem Wohlstand zu dem Verständnis von subjektivem Wohlbefinden zu kontrastieren und die Frage *wie viel ist genug?* nicht aus rein ökologischer Perspektive zu stellen, sondern unter der Berücksichtigung (oder sogar Fokussierung) auf die Frage nach dem guten Leben zu stellen. Die Frage *wie viel ist genug?* lässt sich nicht lösen von der Frage nach dem *genug wofür?*. Von dieser Prämisse ausgehend steht die Debatte um Suffizienz in unmittelbarem Zusammenhang mit der Frage, wie Konzepte eines guten Lebens, Wohlstand, Wohlbefinden etc. definiert werden und wie die jeweiligen Definitionen sich zu den Anforderungen nachhaltiger Entwicklung verhalten.

»[Im] Zusammenhang zwischen Kultur, Individuum und Naturverbrauch steckt ein Kernproblem der ökologischen Krise sowie der theoretische Schlüssel zu

86 Paech (2005): S. 329; Stengel (2011): S 183; Winterfeld (2007): S. 48.

87 Linz (2012): S. 22.

88 Vgl. Stengel (2011): S. 165ff.

89 Vgl. Kleinhüchelkotten (2005): S. 56f.

ihrer Überwindung: Indem Kultur definiert, wie ein gutes Leben zu führen und eine gelungene Identität zu realisieren ist, kann sie den Naturverbrauch fördern oder reduzieren. Es ist anzunehmen, dass Menschen sehr wohl der Meinung sein könnten, dass sie besser lebten, wenn sie weniger hätten. Dazu müssten sich aber die kulturelle Konzeption des Guten und die kulturellen Anerkennungsstrukturen entsprechend wandeln. Zum einen müsste sich die Erkenntnis durchsetzen, dass die gegenwärtige Vorstellung von einem guten Leben nicht verspricht, was sie verheißt. Zum anderen müssten Anerkennung jenen zuteil werden, deren Lebens- und Konsumstil von freiwilliger materieller Bescheidenheit durchdrungen wäre.«<sup>90</sup>

»Es wird in diesem Zusammenhang die Aufgabe sein, aus der Synthese einer umweltorientierten Wirtschaftskritik und einer werteorientierten Kulturkritik eine *Soziologie des guten Lebens* zu schreiben, welche das Anliegen der Gründerväter der Moderne, das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl zu realisieren, neu konzipiert und die sozialen Bedingungen nennt, innerhalb derer ein gutes Leben möglich ist.«<sup>91</sup>

---

90 Stengel (2011): S. 217.

91 Stengel (2011): S. 342. Kursiv im Original.





## 3. Erkenntnisse der Glücksforschung

---

### 3.1 »Glück« als Objekt der Untersuchung und Definition der Begriffe

Die vorliegende Arbeit folgt der Prämisse, dass Glück oder Glückseligkeit als höchstes Ziel Gültigkeit hat, für das es keine sinnvolle Frage nach dem warum mehr geben kann: »Wir haben gar nicht die Option, nicht glücklich sein zu wollen.«<sup>1</sup> Dies lässt sich auf zwei Wegen begründen:

1. In der Perspektive des Biologismus ist es schlichtweg dem Menschen dienlich, Leid zu vermeiden und Wohlbefinden zu suchen, da dies das Überleben begünstigt. »Menschen streben danach, Ereignisse herbeizuführen, die zu positiven Gefühlszuständen führen und solche zu vermeiden, die von negativen Gefühlszuständen begleitet sind.«<sup>2</sup> Die dem zugrundeliegenden menschlichen Antriebskräfte kommen in verschiedener Form daher: Triebe, Bedürfnisse, Leidenschaften, Interessen, Wünsche, Sehnsüchte.<sup>3</sup> Im Gegenzug sind negative Emotionen als systemische Warnsignale (wie zum Beispiel Angst) zu verstehen, die eine sinnvolle Überlebensfunktion darstellen.<sup>4</sup> McMahon bringt es mit der Analogie des *survival of the happiest* markant auf den Punkt.<sup>5</sup> Die Fähigkeit, Lust und Glück empfinden zu können, gehört daher zum Elementaren des menschlichen Lebens. Entsprechend gilt in der Psychologie das Streben nach dem eigenen Unglück als pathologische Störung und vielfache therapeutische Ansätze sind damit befasst, diese Fähigkeit wieder zu erlangen und/oder zwanghaftes (neurotisches) Leiden in sozusagen normales, bewältigbares Unglück zu verwandeln.<sup>6</sup> Glück ist jedoch nicht allein durch die Abwesenheit von Leid/Schmerz zu verstehen, denn auch ein kranker Mensch kann Glück empfinden.<sup>7</sup>

Wird der Mensch somit zunächst als biologisches Wesen betrachtet, lässt sich das Erleben positiver Gefühle als ein biochemischer Vorgang verstehen, welcher

---

1 Stemmer (2008): S. 71; siehe auch Höffe (2009): S. 80.

2 Roth (2007): S. 81.

3 Höffe (2009): S. 82.

4 Bucher (2009): S. 165.

5 McMahon (2006): S. 421.

6 Vgl. Vollmann (2011): S. 278.

7 Vgl. Feldman (2010): 32ff.

im Körper, vor allem im Gehirn, geschieht. Hierbei finden sich verschiedene chemische Substanzen als Botenstoffe (Dopamin, Oxytozin, Serotonin und verschiedene Opioide), die je nach Ausschüttung das Gefühl von Zufriedenheit und Glück, Freude, Lust bewirken.<sup>8</sup> Mit den grundlegenden Antrieben menschlichen Handelns befasst sich die Motivationspsychologie und benennt als primäre Motive des Menschen die biologisch-physiologische Grundfunktionen wie Hunger, Durst, Müdigkeit, Hautkontakt, Sexualität.<sup>9</sup> Diese zu befriedigen ist primäres Ziel menschlichen Handelns und die Möglichkeit, dies möglichst eigenständig zu können wird durch die entsprechende biologische Funktionsweisen von positiven Rückkopplungen belohnt. Ein zentraler Aspekt ist dabei das Konzept von *Selbstwirksamkeit*: Glücksgefühle stellen sich dann ein, wenn es gelingt, Ziele zu erreichen (Aufgaben zu erfüllen, Probleme zu lösen), die man sich vorgenommen hat, bzw. denen man gegenüber steht. Das positive Erleben des eigenen Seins in seiner Handlungsfähigkeit ist ein elementarer Glücksfaktor und zählt zugleich als positiver Faktor für Selbstwertschätzung, Belastbarkeit und andere Aspekte positiver Eigenwahrnehmung.<sup>10</sup>

2. In der Perspektive der Philosophie besteht eine inhärente Logik des Glücksstrebens: In jedem Streben ist der potentielle Zufriedenheitsmoment eines Erreichens oder zumindest der Annäherung logisch angelegt. Wenn sich ein Mensch also Unglück (das Gegenteil von Glück) wünschen würde und es erfolgreich anstrebt, so befindet er sich folglich im Unglück und sollte doch zufrieden sein, das von ihm angestrebte Ziel – Unglück – erreicht zu haben. Der Mensch kann also logisch nicht nach etwas Streben, was er nicht auch erreichen will.<sup>11</sup> Dennoch kann sich Zufriedenheit von Glück unterscheiden und steht in einem Spannungsverhältnis. So können etwa Melancholie und Zweifeln zum gelungenen Leben mehr beitragen als beständige Jagd nach guter Laune.<sup>12</sup> Zufriedenheit bezieht sich also in Verbindung mit der Selbstwirksamkeit auf die Idee, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, dass man gemäß der modernen, westlichen, weltlichen Denkweise »sein Leben persönlich in die Hand nimmt, und die Sache seines Lebens gut macht.«<sup>13</sup>

Was unter *Glück* verstanden wird und wie dieses bewertet wird, ist historisch und kulturell unterschiedlich definiert und interpretiert worden.<sup>14</sup> Im Rahmen der in der Einleitung vorgenommenen grundlegenden Eingrenzung, soll in diesem Kapitel zunächst die maßgebliche Definitionen der gegenwärtigen Forschung zum

---

8 Roth (2007): S. 81; Bucher (2009): S. 58-59; Bauer (2006): S. 49, S. 56ff.

9 Fischer/Wiswede (2009): S. 93-102.

10 Fischer/Wiswede (2009): S. 72ff.

11 Vgl. Kanitscheider (2011): S. 14. Inwieweit sein Wollen sinnvoll ist, steht hierbei zunächst nicht zur Debatte, denn natürlich kann das gewählte Ziel auch fraglich sein. Die Frage des aufgeklärten Wollens wird in späteren Kapiteln behandelt.

12 Bellebaum/Hettlage (2012).

13 Höffe (2009): S. 81; Siehe auch Seel (1995): S. 138, 170.

14 Bellebaum (1994); McMahon (2006).

Thema Glück erläutert werden, wie sie im weiteren auch für die Untersuchung des Themas gilt. In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Glück ist dafür zunächst zwischen den verschiedenen Begrifflichkeiten *Glück*, *Zufriedenheit* und *subjektivem Wohlbefinden* zu unterscheiden.

Der Begriff *Glück* hat in der deutschen Sprache zwei Bedeutungen: die Gunst des Zufalls im Sinne des *Glück haben* und dem inneren Zustand des *glücklich sein*.<sup>15</sup> In der Glücksforschung allgemein und daher auch für die vorliegenden Arbeit ist die zweite Bedeutung gemeint: das *glücklich sein* als temporärer Zustand. Damit ist das Erleben positiver Gefühlszustandes und die Abwesenheit von negativen Empfindungen gemeint, also die emotionale Befindlichkeit: »Glück gilt in engerem Sinne als episodisches Erleben starker Lustgefühle.«<sup>16</sup>

Der Begriff der *Zufriedenheit* benennt gegenüber dem oben angeführten Begriff des Glücks eine Einschätzung des Befindens über den aktuellen Moment des Empfindens hinaus. Zufriedenheit enthält neben der emotionalen Befindlichkeit auch eine kognitive Einschätzung des Befindens, also die Bewertung des eigenen Befindens. Dies beinhaltet die Orientierung an einem Wertemuster, anhand dessen die positive Bewertung des Daseins geleistet werden kann. Eine entsprechende Bewertung kann etwa in der Einschätzung der Zufriedenheit mit einem bestimmten Zeitraum (zum Beispiel der gestrige Tag), bis hin zur Einschätzung der Lebenszufriedenheit insgesamt liegen. In der englischsprachigen Forschung wird diese *Overall Life Satisfaction* häufig als Indikator genannt. Während der Begriff *Satisfaction* im englischen allerdings direkt positiv konnotiert ist und entsprechend häufig gebraucht wird, ist die deutsche Übersetzung als *Zufriedenheit* weniger eindeutig positiv konnotiert, sondern gilt eher als Neutralwert oder Mittelmaß.<sup>17</sup>

Der Begriff *subjektives Wohlbefinden* bietet eine Kombination die beiden obigen Aspekte von Erleben und Bewertung. Damit wird berücksichtigt, dass beide Aspekte nur ein eingeschränktes Bild ergeben und zudem im Spannungsverhältnis stehen können. So kann ein Mensch viel Unlust auf sich nehmen, um ein ihm lohnenswert erscheinendes Ziel zu erreichen oder kann umgekehrt Glücksmomente erleben, obwohl sein Leben insgesamt überhaupt nicht seiner Zufriedenheit entspricht. Ein positiver Wert für das subjektive Wohlbefinden ergibt sich somit dann,

---

15 Diese beiden verschiedenen Formen des Glücks werden in vielen anderen Sprachen mit verschiedenen Worten differenziert. So gibt es im Englischen jeweils spezifischen Glücksbegriffe: *luck*, *happiness*, *fortune*, *felicity*, *chance*, *bliss*, *beatitude*. Ähnlich wird im Französischen in *bonheur*, *fortune*, *chance*, *félicité* unterschieden.

16 Vollmann (2011): S. 278.

17 Bucher (2009): S. 29. In Befragungen geben Menschen entsprechend häufiger an, sehr zufrieden, als sehr glücklich zu sein. Bucher (2009): S. 9-10.

wenn jemand folgende 3 Kriterien grundlegend zustimmen kann: länger anhaltende Lebenszufriedenheit, häufige positive Affekte und seltene negative Affekte.<sup>18</sup>

Die Arbeit mit dem Begriff des subjektiven Wohlbefindens impliziert eine bedeutende Grundlegung. Wenn Glück als subjektives Wohlbefinden verstanden wird, geht es um die individuelle, subjektive Einschätzung des eigenen Lebens durch den Menschen. Damit wird das Konzept eines objektiven Glücks, also normative Konzepte, was *das* Glück sei oder wie *der Mensch* glücklich wird, wie es lange Zeit in der Philosophie prägend war, fallen gelassen.<sup>19</sup> In der modernen Glücksforschung ist subjektives Wohlbefinden das am meisten genutzte Konzept und wird auch in der vorliegenden Arbeit verwendet. Es wird daher vorwiegend vom subjektiven Wohlbefinden gesprochen, an Stellen, in denen die entsprechende Differenzierung hilfreich oder notwendig ist, wird zwischen Glück, Lebenszufriedenheit und subjektiven Wohlbefinden sprachlich unterschieden. Die individuelle, also subjektive Bewertung des eigenen Empfinden und der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben besteht jedoch nicht losgelöst von gesellschaftlichen Konzepten und Konstruktionen, was als gutes und gelungenes Leben anzusehen ist. Genau jenes Spannungs- und Verhandlungsfeld wird in der weiteren Arbeit eine zentrale Rolle spielen.

### 3.2 Positive Psychologie als Pionier der modernen »Glücksforschung«

Während Glück und gutes Leben in der Philosophie zu den ältesten und bekanntesten Themen überhaupt zählen, ist die Zuwendung der modernen empirischen Wissenschaft maßgeblich durch die Entwicklung der *Positiven Psychologie* beeinflusst, welche sich seit den 1990er Jahren entwickelte und schnell vor allem in den USA öffentliche Aufmerksamkeit, aber nicht immer akademische Anerkennung erlangte. Entgegen der traditionellen Ausrichtung der Psychologie, vor allem psychische Störungen zu untersuchen und zu behandeln, nimmt die positive Psychologie eine umgekehrte Perspektive ein. Im Fokus stehen Forschungsfragen, welche Einstellungen und Handlungen zu einem höheren Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit beitragen, welche Charakterstärken zählen, welche (Sozial)Kompetenzen eine Rolle spielen oder kurz: Was lässt Menschen aufblühen? »The ultimate goal of posi-

---

18 Bucher (2009): S. 10. Für eine Variation als 4-Komponenten-Modell, das Glück und Freude differenziert siehe Mayring (1999): S. 159f.

19 Zur Begrenztheit des »guten Lebens« in der Philosophie siehe Steinfath (1998b): S. 20ff. Fenner (2007): S. 5. Ansätze innerhalb der neueren Glücksforschung ein Modell der »objective happiness« zu etablieren haben sich ebenso als nicht valide erwiesen. Feldman (2011): S. 37ff. und Feldman (2004): S. 19f.

tive psychology is to make people happier by understanding and building positive emotion, gratification and meaning.«<sup>20</sup>

Eines der bekanntesten Konzepte der psychologischen Glücksforschung ist das von Mihaly Csikszentmihalyi erforschte Modell des *Flow*. *Flow* bezeichnet einen Zustand, in dem der Mensch von einer Tätigkeit vereinnahmt ist, weil sich die Anforderungen an Intensität und Komplexität in einem Korridor zwischen den persönlichen Limits von Unter- und Überforderung befinden. Der Mensch erlebt sich daher als in der Tätigkeit aufgehoben, vergisst andere Dinge und ist im Fluss des Geschehens, dem *Flow-Zustand*.<sup>21</sup> Ein solches Erleben kann sich in den vielfältigsten Settings ergeben, etwa beim Legen eines Puzzles, beim Schachspiel, bei der Arbeit am Fließband oder für den Arzt bei einer Operation. Erlebnisse von *Flow* werden als Glückszustände erfahren, allerdings vor allem auf der affektiven Ebene eines Gegenwartsglücks und der Selbstwirksamkeit. Die reflexive Ebene der Zufriedenheit kann jedoch zu anderen Einschätzung kommen, da *Flow*-Erfahrungen nicht automatisch langfristig glücksfördernd sind oder umfassender zu einem guten Leben beitragen. So gibt es Berichte von Soldaten, die ihre Kampfeinsätze im Krieg als *Flow*-Erfahrungen bewerten.<sup>22</sup> Die Neutralität des *Flow*-Zustandes zeigt sich im Extrem an der Abwesenheit jeglicher Ethik, wie Csikszentmihalyi kritisch anmerkt: vermutlich boten auch die Nationalsozialisten viele *Flow*-Erlebnisse in einem klar geordnetem System und Adolf Eichmann »erlebte vermutlich *Flow*, wenn er die komplizierten Zugfahrpläne aufstellte.«<sup>23</sup> Somit bietet das Modell des *Flow* zwar eine Erklärung für eine Art, Glück zu erleben, jedoch keineswegs eine klaren Indikator für Lebenszufriedenheit und somit auch nur sehr begrenzt für subjektives Wohlbefinden.

Der Ansatz der positiven Psychologie ist es, bei der Erforschung des subjektiven Wohlbefindens nicht nur Korrelationen, sondern auch Kausalitäten zu ermitteln, um aus diesen mögliche Interventionen ableiten zu können, mit denen Menschen ihr Wohlbefinden steigern können. In zahlreiche Studien wurde die Wirksamkeit positiver Interventionen, dazu gehören selbstregulative Praktiken, Fokussierungen auf persönliche Entwicklung (Charakterstärken) und Übungen zur Selbstaktivierung, überprüft und oftmals bestätigt.<sup>24</sup> In den Bemühungen nach öffentlich-

---

20 Seligman/Parks/Steen (2004): S. 1379. Die frühe Forschung von Seligman, einem der Gründerväter der positiven Psychologie bezog sich auf das Phänomen der »Erlernen Hilfllosigkeit«. Seligman (1995). In der Medizin ist dieser Ansatz als Salutogenese bekannt. Lorenz (2016). Zur Entwicklung der positiven Psychologie siehe auch: Seligman/Csikszentmihalyi (2000).

21 Csikszentmihalyi (1992).

22 Csikszentmihalyi (1992): S. 100.

23 Csikszentmihalyi (1992): S. 302.

24 Salanova/Llorens/Schaufeli (2011); Seligman et al. (2005). Zu den einfachsten Übungen zählt Three good things bei der man am Ende jeden Tages drei gute Dinge aufschreiben und sich so bewusstmachen soll, die im Laufe des Tages passiert sind. (Ebd.).

keitswirksamen Glücksrezepturen hat sich einer der führenden Protagonisten der positiven Psychologie, Martin Seligman, hervorgetan, der als Präsident der *American Psychologist Association* das Thema vorantrieb und es auch mittels eigenen Sachbücher (die zu Bestsellern wurden) bis heute populärwissenschaftlich erfolgreich verbreitet. Für einige Jahre galt sein Ansatz des *authentischen Glücks* als leitend, der drei Faktoren betonte, anhand derer das Empfinden eines vollen versus eines leeren Lebens ermittelt werden kann: Freude, Engagement, Sinn.<sup>25</sup> Dabei bezog sich Seligman auf die psychologischen Kernelemente wie Selbstwirksamkeit und bettete sie in die philosophische Idee menschlicher Stärken und Tugenden. Für den Menschen gelte es herauszufinden, welche der *Signature Strengths* individuell besonders ausgeprägt beziehungsweise persönlich angelegt sind und diese dann durch proaktive Praxis zu entwickeln und somit zu einem glücklicheren Leben zu gelangen.<sup>26</sup> Seligman hat in der Folge sein Konzept des *Authentic Happiness* zum Konzept des *Flourish* weiterentwickelt. Dieses besteht aus 5 Bereichen, die mit dem Akronym PERMA benannt sind: Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment.<sup>27</sup>

Im Fokus der meisten Ansätze der positiven Psychologie steht die Handlungsmöglichkeit des Individuums. Verdeutlicht wird dies in der vielfach verbreiteten Formel:  $H = S + C + V$ . Dabei bezeichnet H das dauerhafte Glücksniveau (Happiness), S ist der persönliche Bereich der genetischen Einstellungen (Set Range), C sind die Umstände (Circumstances), V sind Faktoren (Variables), die gezielt individuell beeinflusst werden können, also im Fokus der positiven Psychologie stehen.<sup>28</sup> In der prägnantesten Version kommen den Genen 50 Prozent zu, die äußeren Umständen haben lediglich 10 Prozent Einfluss und die verbleibenden 40 Prozent sind durch eigenes Verhalten und persönliche Einstellungen beeinflussbar.<sup>29</sup> Die Formel fand Anklang und Verbreitung und wird in zahlreichen Veröffentlichungen zum Thema Glück weiterhin benutzt.<sup>30</sup> Jedoch wird ihre Gültigkeit inzwischen angezweifelt und andere Studien kommen zu anderen Ergebnissen.<sup>31</sup> Zum einen ist der Anteil der genetischen Bestimmung umstritten. So haben Versuche gezeigt, dass Gene weit geringeren Einfluss auf die lebensfreudige Einstellung haben im Vergleich zur frühen Erfahrung eines Kindes hinsichtlich der emotionalen Bindung

---

25 Peterson et al. (2005).

26 Seligman bezieht sich auf Lehren von Konfuzius, Aristoteles und der Bhagavad-Gita aus denen er folgende Kernpunkte für ein gutes Leben identifiziert: Wisdom and Knowledge, Courage, Love and humanity, Justice, Temperance, Spirituality and Transcendence. Seligman (2002): S. 11-13, 132f., 160f.

27 Seligman (2012).

28 Seligman (2002): S. 45

29 Lyubomirsky (2008): S. 30ff.; Lyubomirsky et al. (2005)

30 Bucher (2009): S. 50-51, S. 171; Martens (2014): S. 40.

31 Hunecke (2013): 61ff.; Lucas/Diener (2009).

versus der Erfahrung von Lieblosigkeit und Vernachlässigung. Entsprechende Erfahrungen werden im Körper langfristig abgespeichert und hinterlassen deutliche Spuren in den Motivationssystemen: »Frühe Erfahrungen von Einsamkeit oder Verlust können eine lebenslange Empfindlichkeit neurobiologischer Systeme zur Folge haben.«<sup>32</sup> Menschen, die solche Erfahrungen gemacht haben, geraten im Laufe ihres Lebens eine erhöhte Angst- und Stressbereitschaft und geraten leichter in Überforderung.<sup>33</sup> Die recht simple Formel zeigt zudem, dass in der positiven Psychologie die gesamte Schule der Psychoanalyse komplett ignoriert wird – es gibt weder ein Unbewusstes noch eine Triebtheorie, alles scheint einfach vom Individuum kognitiv zu regeln zu sein. Ebenso kritisch zu sehen ist der erstaunlich geringe Anteil von nur 10 Prozent, den die äußeren Umstände auf das Glücksempfinden haben. Hier scheint es kaum eine gesellschaftliche Prägung zu geben und sozio-ökonomische Umstände erscheinen vernachlässigbar.<sup>34</sup> Entsprechend wird in der modernen Glücksforschung inzwischen anerkannt, dass über die genaue Funktionsweise und Interaktion von genetischen Anlagen, frühen Beeinflussungen und generellen Umweltbedingungen bislang keine eindeutige Klarheit besteht.<sup>35</sup>

Der grundlegende Ansatz der positiven Psychologie, stark auf die individuellen Interventionen zu setzen, wird verschiedentlich kritisiert und die Validität der Methoden zur Intervention bezweifelt. Gezielte Übungen zeigen in verschiedenen Studien eher begrenzte Ergebnisse: zwar lässt sich eine geringe Steigerung des Wohlbefindens feststellen, aber im Vergleich mit Kontrollgruppen bleibt diese im marginalen Bereich. Somit lässt sich kritisch attestieren, dass die Tendenz der positiven Psychologie zur Reduktion und Simplifizierung problematisch ist. Zwar konnte die Forschung bestätigen, dass die als relevant angesehenen Komponenten für die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens in der Tat eine solide Korrelation aufzeigen, etwa Dankbarkeit, Vergebung, gute Taten, Aktivität, positiv Denken, und andere – aber die Möglichkeit der Intervention ist weniger simpel als prognostiziert.<sup>36</sup> Kritik an der positiven Psychologie moniert diese sehr großzügige Einschätzung dessen, was jeder selbst beeinflussen kann und wie gering offenbar gesellschaftliche und soziale Aspekte sind. Viele Ratschläge für Interventionen gehen kaum über den Ansatz des positiven Denken hinaus.<sup>37</sup> Die Journalistin Barbara

---

32 Bauer (2006): S. 65.

33 Bauer (2006): S. 67.

34 Seligman selber relativiert auf Nachfrage offenbar die Formel, der Bereich von C könne auch bis zu 25 % betragen. Ehrenreich (2010): S. 180ff, 197.

35 Ahuvia et al. (2015), S. 6.

36 Bucher (2009): S. 177-188. Zur Erforschung von Korrelation und der (problematischen) Ableitung von Kausalitäten siehe auch Diener (2009a).

37 Cederström/Spicer (2016): S. 93-99, Ehrenreich (2010). Lyubomirsky bietet dafür ein Beispiel, indem sie in ihrem populärwissenschaftlichen Buch einerseits immer wieder die wissenschaftliche Basis ihrer Aussagen betont, andererseits das erste Kapitel Wie Sie wirklich glücklich werden heißt. Lyubomirsky (2008).

Ehrenreich argumentiert, dass die positive Psychologie in einer typisch amerikanischen Tradition des Puritanismus und Calvinismus steht, welche die ständige Selbstoptimierung fordert und eine starke Leistungsethik vertritt. Gerade in der US-Tradition hat sich im aktuellen Glücksstreben eine spiegelverkehrte Version dieser Tradition entwickelt: durfte man früher nicht glücklich sein, so muss man heute glücklich und optimistisch sein. Der umfassende Trend zum positiven Denken wird von dieser historischen und kulturellen Prägung getragen und führt zu einem laut Ehrenreich teils naiven Optimismus.<sup>38</sup> Ausdruck dieses Trends in der Gesellschaft ebenso wie in der Psychologie ist dafür unter anderem die Zunahme der medikamentösen Behandlung (zum Beispiel mit Prozac) von psychologischen Symptomen. Mögliche soziale Ursachen von etwa Hyperaktivität bei Kindern oder Depression bei Erwachsenen eher mit dem Verweis auf neuronaler Ursachen attestiert, mit der Folge einer langfristigen Medikamentenverschreibung.<sup>39</sup> Der Ansatz der positiven Psychologie setzt jedoch eher unkritisch auf die Selbstoptimierung im bestehenden System. Dies zeigt sich auch in den bereits bestehenden Pilotprogrammen, die vom Team rund um Seligman für Schulen und die US-Army entwickelt und durchgeführt wurden.<sup>40</sup> Seligman schlug selber vor, den Forschungsbereich anders zu fassen und statt von Glück direkter von Erfolg oder Leistung zu sprechen.<sup>41</sup>

Der Druck auf das Individuum, den Ansprüchen der Gesellschaft gerecht zu werden, glücklich und aktiv zu sein, ist immens und kann zu einer fundamentalen Belastung werden, wie Ehrenberg in seinem Buch *Das Unbehagen in der Gesellschaft* erläutert und damit Freuds Konzept des Unbehagens in der Kultur aktuell interpretiert.<sup>42</sup> Trotz dieser Kritik ist insgesamt ist eine dynamische Entwicklung der theoretischen und praktischen Ansätze des Fachs zu attestieren. Die Ansätze der positiven Psychologie haben sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt und dabei etwas mehr an Komplexität gewonnen und neuere Ansätze nehmen stärker gesellschaftliche Aspekte mit auf.<sup>43</sup> Die hiesige Zusammenstellung kann also nur einen Zwischenstand wiedergeben und aufzeigen, dass die positive Psychologie wertvolle Ansichten und Erkenntnisse in die Forschung zum subjektiven Wohlbefinden einbringt, für sich allein aber nicht ausreicht, um das Thema in seiner Komplexität umfassend zu behandeln.

---

38 Ehrenreich (2011).

39 Weber (2012): S. 90.

40 Seligman (2012).

41 Ehrenreich (2010): S. 201.

42 Ehrenberg (2011).

43 Forgeard et al. (2011); Ahuvia et al. (2015); Henderson/Knight (2012).



### 3.3 Empirische Glücksforschung

#### 3.3.1 Methoden und Methodenkritik

Das grundlegende Vorgehen der empirischen Glücksforschung entspricht dem gängigen Vorgehen der empirischen Sozialforschung: Menschen werden zu einzelnen Items befragt, zum Beispiel wie glücklich sie sich im Moment fühlen, wie zufrieden sie insgesamt mit ihrem Leben oder mit einzelnen Bereichen (Job, Freizeit, Wohnen etc.) davon sind. In der Regel finden entsprechende Erhebungen nach quantitativer Art statt, die Antwort ist also auf einer Skala von z.B. 1-10 zu vermerken. Werden Befragungen zu verschiedenen Unterbereichen durchgeführt lässt sich später ermitteln, welche Aspekte des Lebens besonders einflussreich auf die subjektive Einschätzung des Glücks, beziehungsweise des gelungenen Lebens sind. Dazu zählen etwa Job/Berufstätigkeit, Einkommen, Wohnen, Freizeit, Lebensumgebung, soziale Kontakte, und anderes.<sup>44</sup> Die Besonderheit gegenüber anderem Forschungsbereichen ist, dass das subjektive Wohlbefinden nicht extern quantitativ gemessen werden kann, sondern nur mittels Selbstauskunft der befragten Individuen zu erheben ist. An gängige Herausforderungen qualitativer und quantitativen Sozialforschung anschließend<sup>45</sup>, bestehen auch in der empirischen Glücksforschung Hindernisse, das subjektive Wohlbefinden objektiv messbar zu machen, die sich durch die vollständige Angewiesenheit auf Selbsteinschätzung und Selbstauskunft zuspitzen. Zu nennen sind dabei drei zentrale Aspekte:

1. Die Problematik im Verständnis der genutzten Begriffe des Glücks. Wie bereits aufgezeigt besitzen die verschiedenen Begriffe (Glück, Wohlbefinden, Zufriedenheit etc.) jeweils verschiedene Konnotationen und können kulturell, regional oder auch individuell unterschiedliche Bedeutungen haben.

2. Die Variabilität des subjektiven Wohlbefindens. Erhebungen des subjektiven Wohlbefindens unterliegen verschiedene Beeinflussungen, etwa durch die aktuelle Stimmung des Befragten durch unmittelbar zuvor geschehene Ereignisse, medialen Einfluss oder auch allein die Beschaffenheit des Raumes in dem die Fragen gestellt werden.<sup>46</sup> Auch die Reihenfolge der Fragen hat Einfluss auf die Ergebnisse: wird das Glücksempfinden insgesamt in Anschluss an Fragen zur Partnerschaft erfragt, so ergeben positivere Werte als in der umgekehrten Fragereihenfolge.<sup>47</sup> Es

---

44 Van Praag et al. (2001): S. 4ff.; Seligman (2002): S. 82.

45 Vgl. Braun 2010.

46 Bucher (2009): S. 35ff.

47 Siehe Mayring (1999): S. 162-163. Studierenden wurden zwei Fragen gestellt: a) Wie glücklich sind Sie? b) Wie oft haben Sie Verabredungen? Wurde in dieser Reihenfolge gefragt, gab es kaum Korrelationen. Wurde jedoch zuerst nach den Verabredungen gefragt, so korrelierten die Ergebnisse sichtbar: die Zahl der Verabredungen begünstigte das Glücksgefühl. Ähnliche

hat sich zudem gezeigt, dass Glückseinschätzungen in der Retrospektive oft verzerrt sind: Menschen neigen dazu, vergangene Erlebnisse positiver einzuschätzen, als sie in der damaligen Gegenwart eingeschätzt wurden.<sup>48</sup> Solche Verzerrungen werden durch die sogenannte Erlebnisstichproben-Methode ausgeschlossen, die (etwa mittels elektronischer Echtzeitabfragen per App oder Pager) nach dem unmittelbaren Glücksempfinden fragen. Dies kann zwar ebenso Verzerrungen beinhalten, etwa wenn die Aufforderung in einem unpassenden Moment erfolgt und somit als Ärgernis wahrgenommen wird, grundlegend kommt es aber dem erlebten und noch nicht reflektierten Eindruck des Wohlbefindens näher.<sup>49</sup>

3. Die Frage der Menge, Auswahl und Gewichtung der Items. Das einfachste Verfahren der empirischen Glücksforschung arbeitet mit nur einem Item und erfragt die allgemeine Lebenszufriedenheit. Diese singulären Indikatoren sind oftmals extra für die mediale Verbreitung simpler Ergebnisse entworfen und an sich wenig aussagekräftig. Komplexere Fragebögen, etwa die *Satisfaction with Life Scale* von Diener verfügt über 20 Items, der *Oxford Happiness Questionnaire* über 29 Items und der *Perma-Profiler* aus Seligmans Flourishing Konzept (s.o.) besteht aus 23 Items.<sup>50</sup>

Allen genannten Herausforderungen zum Trotz hat sich das Handwerkszeug der empirischen Glücksforschung mittlerweile als ein Set an brauchbaren, verlässlichen Messinstrumente und Arbeitsweisen entwickelt: Weltweit etablieren sich beschreibbare Konzepte und messbare Einstufungen zum subjektiven Wohlbefinden. Auch zeigt die einfache subjektive Einschätzung eine hohe Reliabilität in Testwiederholungen.<sup>51</sup> Auch die Vergleichbarkeit der Antworten hat sich dabei als valide erwiesen, denn obwohl jeder Mensch sein Wohlbefinden subjektiv anders empfindet und auf anderen Ursachen zu beziehen vermag, so scheint es im gleichen kulturellen und sprachlichen Kontext eine recht einheitliche Ausdrucksweise dafür zu geben. Hier zeigt sich, dass das subjektive Wohlbefinden zwar individuell empfunden wird, aber zugleich in kulturelle Konzeptionen von Wohlbefinden eingebettet ist. Gefühle und Empfindungen können verständlich beschrieben werden und auf einer Skala eingeordnet werden.<sup>52</sup> Übergreifend und grundlegend beeinflusst der gesellschaftliche Rahmen, vor allem die soziale Erwünschtheit von Glück, die Befragungen. Wenn *glücklich sein* als persönlicher oder gesellschaftlicher Wert und Ziel des persönlichen Strebens gilt, schätzen sich Menschen auch eher als glücklich

---

Ergebnisse gab es, wenn verheiratete gefragt werden, ob sie glücklich sind und wann sie zuletzt Sex hatten.

48 Bucher (2009): S. 36.

49 Bucher (2009): S. 39ff.

50 Bucher (2009): S. 20ff.; Butler/Kern (2016).

51 Layard (2010); Bucher (2009): S. 18ff.; Sandvik/Diener/Seidlitz (1993); OECD (2013); Möller/Huschka/Michalos (2008); Möller/Huschka (2009).

52 Van Praag et al. (2001): S. 7f.

ein. Angaben werden dann durch das Selbstmanagement gesteuert und müssen im Rahmen der Sozialforschung anhand *Social Desirability Scales* relativiert werden.<sup>53</sup>

Stärker in der Diskussion ist die Validität von internationalen Rankings des subjektiven Wohlbefindens, der Vergleich von Glück über Kulturkreise hinweg gilt als problematisch und nur bedingt solide. Bei internationalen Vergleichen potenzieren sich die oben angeführten Punkte: Begriffe des Glück werden verschieden verstanden und es braucht jeweils ethnologisches Verständnis für das Konzept von Glück und Zufriedenheit und wie sich Menschen darüber äußern.<sup>54</sup> In der Forschung ist es ein lebhaft diskutiertes Thema in welchem Ausmaß ein Vergleich möglich und valide ist.<sup>55</sup> Neue Ansätze zur Vergleichbarkeit von Angaben zum subjektiven Wohlbefinden bemühen sich um ausgleichende Elemente, indem die Skalen auf persönliche und kulturelle Einschätzungen hin getestet werden.<sup>56</sup>

Grundlegend ist anzumerken, dass die empirische Forschung weitgehend pragmatisch mit dem Verständnis von Selbsteinschätzungen umgeht. Zugrundeliegende Werte werden (weitgehend) nicht in ihrer Bedeutung hinterfragt, vielmehr wird durch die vorwiegend quantitative Forschung eine Pauschalisierung begünstigt und die Reflexivität eher eingeschränkt. Die Beurteilung von momentanem persönlichen Empfinden im Sinne des erlebten Glücks vermag noch relativ wertfrei geschehen – was sich gut anfühlt, fühlt sich gut an. Aber auch hier bestehen durchaus soziale Prägungen, von der Phänomenologie der Wahrnehmung bis hin zur Frage, welches Empfinden als positive Wahrnehmung (kulturell) legitim ist, sowie dem Umgang mit Gefühlen insgesamt. Subjektive Aspekte wie das eigene Befinden, die eigenen Erwartungen, Bedürfnisse, Ansprüche etc. sind nicht zu lösen von objektiven Aspekten wie sozioökonomischem Status und sozialer Integration, aber auch persönliche Prägungen wie etwa biographische Hintergründe und Lebensereignisse.<sup>57</sup> Deutlich gewichtiger jedoch wird der Aspekt von sozialer Prägung jedoch in der Lebenszufriedenheit, also der

---

53 Vgl. Uziel (2010).

54 Thin (2012). Beispielhaft siehe das Verständnis von Glück und gutem Leben im Vergleich zwischen westlichen und asiatischen Gesellschaften bei Uchida/Ogihara (2012). Der westliche Lebensstil mit seinem individualistischen Ausdruck lädt zum Ausdruck des Wohlbefindens stärker ein, als es etwa asiatische Kulturen tun. So fand eine vergleichende Studie heraus, dass Menschen in Japan sich während der Woche genauso positiv äußern wie US-Amerikaner, aber im Wochenrückblick zurückhaltender sind. Interpretiert wurde es mit dem kulturell-philosophischen Konzept und Leitbild des ausgeglichenen Lebens (»Östlich«) versus des einseitig positiven Lebens (»Westlich«). Bucher (2009): S. 38–53; s.a. Binswanger (2010): S. 279.

55 Siehe für eine skeptische Einschätzung Diener (2009c), für eine optimistische Einschätzung Veenhoven (2012). Relativierend ist anzumerken, dass Kultur keine fixe Kategorie ist, welche die Lebensweise einer bestimmten Bevölkerung und ein kohärentes Glücksverständnis präzise zu beschreiben vermag. Siehe Mathews (2012).

56 Veenhoven (2009).

57 Mayring (1999): S. 162ff.

Einschätzung des eigenen Lebens als gut oder gelungen. Eine solche Bewertung ist nur möglich vor der Matrix, was das gute Leben sei – und dies entsteht nur in Gemeinschaft beziehungsweise Gesellschaft. Eine kritisch-differenzierte Betrachtung dieses Aspektes ist jedoch von großer Bedeutung, gerade in Hinsicht auf das spezifische Thema dieser Arbeit. Die Orientierung an bestimmten Vorstellungen des guten Lebens ist zentraler Faktor in Bezug auf die ökologische Dimension von Lebensweisen und die zentrale Variable.

Abschließend ist zu bilanzieren, dass sich die empirische Forschung ähnlich wie die positive Psychologie dynamisch entwickelt und ein zunehmend verlässliche Ergebnisse produziert. Problematisch bleibt, dass viele Studien sich nur auf eine geringe Anzahl von Probanden beziehen und diese oftmals Studierende der Psychologie sind.<sup>58</sup> Ein Großteil der empirischen Forschung sind bisher Einzelbeiträge, die keinen interdisziplinären Blick einnehmen. Im folgenden Abschnitt der Ergebnisse wird daher vor allem auf die relevanten Aspekte eingegangen, die sich durch verschiedenen Studien speisen und als weitgehend anerkannt gelten. Zu erwähnen ist zudem, dass die empirische Forschung auch an die Sozialforschung anknüpft. In den Sozialwissenschaften wird Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden selten explizit benannt, zieht sich aber als Basis und Referenz durch die Forschung: »Die Klassiker der Soziologie haben das Glück nicht als unmittelbaren Untersuchungsgegenstand thematisiert, aber die Disziplin hat sich indirekt im Grunde immer damit beschäftigt.«<sup>59</sup>

Seitens der Akteure der Glücksforschung gibt es zunehmend Bemühungen, die Arbeit besser zu strukturieren und einen Überblick zu ermöglichen. Nennenswert ist beispielsweise das Projekt *The World Database of Happiness*, in dem Daten zahlreicher Erhebungen zugänglich und vergleichbar gemacht werden.<sup>60</sup>

### 3.3.2 Ergebnisse: Komponenten des subjektiven Wohlbefindens

Die folgenden Abschnitte geben einen Überblick der Ergebnisse und Erkenntnisse der empirischen Forschungen zum subjektiven Wohlbefinden. Die Ergebnisse beziehen sich vorwiegend auf Studien aus dem Feld der empirischen Forschung zum Wohlbefinden, ergänzt durch theoretische Beiträge und sozialwissenschaftliche Befunde. Da, wie bereits aufgezeigt, die empirische Glücksforschung nicht als ein einheitliches Fachgebiet mit etabliertem Forschungsvorgehen besteht, sind die Ergebnisse und Erkenntnisse heterogen. Im Folgenden werden jene Bereiche aufgeführt, die übergreifend als besonders relevante Komponenten dafür gelten

---

58 Diener (2009b).

59 Barboza (2011): S. 253.

60 Veenhoven (2009a).

können, was zum subjektiven Wohlbefinden von Menschen in westlichen Industrieländern beiträgt.

**Soziale Kontakte und gelingende Beziehungen** Unter allen Komponenten, die für das Wohlbefinden des Menschen zuträglich sind, ist der Kontakt und Bezug zu anderen Menschen von herausragender Bedeutung. Dies ist schon in der Biologie des Menschen grundlegend angelegt: eine maßgebliche Ausschüttung endogener Opioide und Serotonin wird vor allem bei intensivem sozialem Kontakt bewirkt. Bereits in der Grundform, der Mutter-Kind Beziehungen und auch bei Paarbeziehungen tritt das sogenannte *Bindungshormon* in hohen Dosen auf.<sup>61</sup>

»Alleinsein – ob körperlich oder psychisch – ist ein Zustand, den die meisten Menschen unerträglich finden, und es scheint tatsächlich so, das wir die positive Zuwendung und Aufmerksamkeit anderer Menschen ebenso benötigen wie Luft und Wasser; ohne sie wird selbst das physische Überleben zum Problem.«<sup>62</sup>

»Das natürliche Ziel der Motivationssysteme sind soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen mit anderen Individuen, wobei dies nicht nur persönliche Beziehungen betrifft, Zärtlichkeit und Liebe eingeschlossen, sondern alle Formen sozialen Zusammenwirkens. Für den Menschen bedeutet dies: Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben. Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt.«<sup>63</sup>

Diese Aussagen sind durch die empirische Forschung bestätigt. Während Freundschaften beispielsweise deutlich zum Glück beitragen zeigt sich umgekehrt, dass Menschen am wenigsten glücklich sind, wenn sie alleine sind.<sup>64</sup> Ebenso zeigt sich, dass Menschen jene Aktivitäten besonders glücksbringend nennen, in denen sie zum einen ihre individuelle Potenziale verwirklichen können, dies aber vor allem auch in Gemeinschaft mit anderen tun, etwa beim Sport oder Musizieren mit anderen oder auch im ehrenamtlichen Engagement.<sup>65</sup> Der Mensch gilt somit zurecht als soziales Wesen und sein Grundbedürfnis nach Verbundenheit, wie es bereits lange in der Psychologie betont wird (z.B. bei Fromm), zeugt vom tiefen Bedürfnis des Menschen sich mit anderen Menschen zu verbinden und das Alleinsein zu überwinden.<sup>66</sup> Dabei sind nicht alle sozialen Kontakte gleich förderlich für das

---

61 Roth (2011): S. 57.

62 Csikszentmihalyi (1992): S. 33.

63 Bauer (2006): S. 34.

64 Bucher (2009): S. 100ff.

65 Bucher (2009): S. 103ff.

66 Meibom (2012): S. 93.

Wohlbefinden. Freundschaften gelten als besonders förderlich, ebenso die Kernfamilie im Sinne von partnerschaftlicher Beziehung und Kindern, während die weiteren Familienkreise, die sozialen Beziehungen mit der Verwandtschaft nur bedingt zum Wohlbefinden beitragen.<sup>67</sup> Es spielt somit eine Rolle, ob die sozialen Kontakte gewählt werden können und welche Gestaltungsspielräume sich innerhalb der Beziehungen bieten. Ein wichtigster Aspekt ist dabei auch das Vertrauen, also die Verlässlichkeit der sozialen Bindung. Dies gilt für enge Kontakte ebenso wie für das weitere soziale Umfeld bis hin zur Dimension eines funktionierenden Gemeinwesens, etwa bezogen auf Nachbarn, Kollegen, Vorgesetzte, Polizei, Fremde etc.<sup>68</sup>

Die bereits betonte Veranlagung zum Miteinander, zeigt sich nicht zuletzt in der Tatsache, dass vor allem pro-soziale Akte vom Gehirn belohnt werden: »Viele Untersuchungen zeigen, dass es uns glücklich macht, wenn wir für andere da sein können, wir anderen helfen können.«<sup>69</sup> Anderen Menschen zu Helfen ist nicht nur eine Selbstwirksamkeit, sondern darüber hinaus eine intensive Selbstverstärkung im Sinne der Motivationspsychologie. Sie bildet zudem einen sich potentiell selbstverstärkenden Kreislauf: Glückliche Menschen sind offenbar empathischer, aufmerksamer und auch hilfsbereiter. Menschen, die anderen helfen, fühlen sich vergleichsweise wohler und sind gesünder und werden durch das Gefühl gebraucht zu werden positiv stimuliert.<sup>70</sup>

»Once a person acknowledges that happiness does not simply arise out of positive personal perceptions and attitudes the door opens to mutual responsibility for individual happiness. It is here, we believe, that the interactionist perspective has the most powerful implications. In the context of co-responsibility happiness is not a »self-help« pursuit but is, rather, a collective enterprise.«<sup>71</sup>

**Gesundheit** Die Relation von Gesundheit und Glück ist zunächst eindeutig, da der Ausdruck des Wohlbefindens bereits auf den Zustand von Gesundheit beziehungsweise zumindest auf die Abwesenheit von Schmerz und Leid verweist. Gesundheit ist allgemein definiert als *geistiges und körperliches Wohlbefinden*. In der Definition der WHO kommt sogar die soziale Dimension hinzu: »Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und

67 Diener (2009a): S. 30-32; Bucher (2009): S. 97ff.

68 Helliwell/Wang (2011); Tov/Diener (2008).

69 Martens (2014): S. 23.

70 Spitzer (2007): S. 184; Bucher (2009): S. 152ff.; Martens (2014): S. 133f.; Schnabel (2010): S. 88. Seligman (2002: S. 35) zur Rückkopplungsschleife des glücklich-seins: »When we are in positive mood, people like us better, and friendship, love, and coalitions are more likely to cement.«

71 Ahuvia et al. (2015): S. 13.

nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«. <sup>72</sup> Subjektives Wohlbefinden und Gesundheit stehen also in enger Korrelation und bedingen sich oft gegenseitig, so dass keine eindeutige Kausalität zu bestimmen ist. Positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben daher vor allem jene Aspekte, die auch zum Wohlbefinden beitragen und in diesem Kapitel erwähnt sind: sozialer Kontakt zu anderen Menschen, eine Balance von Bewegung und Erholung, Kontakt mit der Natur, eine ausgewogene Ernährung und andere. <sup>73</sup> Die *Adaption-Level-Theory* beschreibt zudem den Effekt, dass Menschen sich auf ihren Gesundheitszustand einstellen und etwa chronische Krankheiten dauerhaft das Wohlbefinden nur in geringem Maße reduzieren, soweit sie nicht signifikant das Alltagsleben erschweren. Insgesamt ist die objektive Gesundheit (medizinisch bestimmt) weniger relevant als das subjektive Gesundheitsempfinden. <sup>74</sup>

Studien aus dem Bereich der Positiven Psychologie betonen die Rolle der persönlichen mentalen Einstellung für das geistige *und* körperliche Wohlbefinden und verweisen dabei auf die Korrelation von Wohlbefinden, positiver Einstellung und Gesundheit. Die Kausalität das und in welchem Maße, positives Denken zur Gesundheit beiträgt, ist jedoch bislang nicht eindeutig bestimmbar. <sup>75</sup> Seligman und andere schlagen die Entwicklung eines entsprechenden Forschungsbereichs *Positive Health* vor, der ähnlich der *Salutogenese*, um jene Aspekte von Gesundheit besser verstehen und bearbeiten zu können. <sup>76</sup>

**Sinn und Glaube, Ziele und Wünsche** Die Suche nach Sinn gilt als ein grundlegendes Anliegen des Menschen. Zugrunde liegt ein Bedürfnis nach Kohärenz, nach dem Gefühl eines Widerhalls, eines Einklangs oder auch einer Resonanz in der Welt und mit der Welt. <sup>77</sup> Auch hier findet sich eine biologische beziehungsweise evolutionäre Komponente, nämlich die Tatsache, dass ein möglichst umfangreiches Verständnis der Funktionsweise der Welt das Überleben erleichtert. Wer die Zusammenhänge der Natur besser versteht, also zum Beispiel Wetterphänomene bestimmen kann, kann besser wirtschaften. Zudem verfügt der Mensch über ein Bewusstsein der Zeitlichkeit und seines Lebens, ein Fokus auf das rein momentane Glück entspricht somit nicht seinem Wesen, vielmehr ist für ihn eine Orientierung an Lebensprojekten und Sinnentwürfen *natürlich*. <sup>78</sup> Auf der psychologischen Perspektive lässt sich die Suche nach Sinn mit dem Effekt erklären, dass Sinnkonstrukte dem

---

<sup>72</sup> WHO (2018a): S. 1.

<sup>73</sup> Veenhoven (2008). Bucher (2009): S. 136-140.

<sup>74</sup> Diener/Seligman (2004).

<sup>75</sup> Ehrenreich (2010): S. 183-191.

<sup>76</sup> Seligman (2008); Lorenz (2016).

<sup>77</sup> Schnabel (2010): S. 234.

<sup>78</sup> Fenner (2007): S. 3.

Menschen helfen, auch weniger glückliche Erlebnisse und Zeiten zu ertragen, also mit Herausforderungen und Einschnitten umgehen zu können, indem sich eine langfristige Perspektive aus das Leben und das (einzelne und gemeinsame) Wirken eröffnet. Empirisch belegt ist, dass die Aussage, Sinn im Leben zu sehen, positiv mit subjektivem Wohlbefinden korreliert und sich ebenso positiv zur persönlichen Gesundheit verhält, sowie die Resilienz gegenüber Stress und anderen negativen Einflüssen stärkt.<sup>79</sup>

Empirische Studien zu Religiosität und Glück zeigen auf, dass Menschen, die an einen tieferen Sinn der Welt und des eigenen Lebens glauben tendenziell etwas glücklicher sind als Ungläubige.<sup>80</sup> Allerdings ist es schwer auszumachen, ob der Korrelation auch eine Kausalität zugeschrieben werden kann: ob also der Glauben glücklich macht oder jene Menschen gläubig sind, die bereits glücklich sind und deshalb dem Leben Sinnhaftigkeit zuschreiben. Empirisch belegt ist vor allem der Faktor von Anerkennung und Gemeinschaft, die im aktiv praktizierten Glauben zu finden sind. So korreliert die Zugehörigkeit zu einer Religion vor allem dann mit dem Wohlbefinden, wenn Menschen in einem religiösen Land leben und der Mehrheitskonfession angehören.<sup>81</sup> Ebenso sind gläubige Menschen glücklicher, wenn sie aktiv am Gemeindeleben teilnehmen, hier spielt der soziale Faktor eine starke Rolle, dies gilt vor allem für Gläubige die in benachteiligten sozialer Verhältnisse leben.<sup>82</sup> Die Forschung zu neuen religiösen Bewegungen (Sekten) zeigt, dass ihre Angebote nur für manche Menschen und oft nur für bestimmte Zeit positive Wirkung haben. Persönliche Bedürfnisse werden angesprochen und befriedigt (etwa Zugehörigkeit), zugleich werden jedoch andere Grundbedürfnisse (etwa Individualität, Freiheit) limitiert. Ein allgemeines erhöhtes Wohlbefinden kann nicht festgestellt werden.<sup>83</sup>

Die mittel- oder kurzfristige Variante von Sinnzusammenhängen, die sich zudem auch jenseits von metaphysischen Modellen bietet, ist es, Ziele zu haben, auf die das eigene Wirken ausgerichtet ist. Ziele zu haben und zu verfolgen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus, da sie einerseits zur Sinnhaftigkeit und Lebensstruktur beitragen und andererseits Erfahrungen von Selbstwirksamkeit ermöglichen wenn die Ziele (oder Teilziele) erreicht werden. Durch Lebensziele wird somit ein subjektiver (oder auch intersubjektiver) Sinn kreiert, wobei auch hier die soziale Komponente, wenn es gemeinsame Lebensziele gibt, bzw. diese den gesellschaftlichen Leitvorstellungen entsprechen, von großer Relevanz ist.<sup>84</sup>

---

79 Steger et al. (2015).

80 Vgl. Überblick bei Hovort/Sibley (2013); Graham/Crown (2014).

81 Ahuvia et al. (2015): S. 7.

82 Graham/Crown (2014).

83 Namini et al. (2010).

84 Dorsey (2011). Zur Ziel/Wunsch Theorie in der Psychologie siehe auch Fenner (2007): S. 146.



**Aktivität, Kreativität und Erholung, Glück als Sinnesfreude** Auf biologischer Ebene liefern Sinnesindrücke dem Menschen Informationen über seine Umwelt und erlauben damit die grundlegende Orientierung in der Lebenswelt, aber auch das Handeln und Interagieren mit der Umwelt und anderen Menschen. Erst durch das sinnliche Erleben wird die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Sinn möglich, ebenso wie das schöpferisch wirken, welches grundlegend zum Wohlbefinden beiträgt.<sup>85</sup> Die Stimulation der Sinnesorgane ist somit auf das körperliche (bzw. leibliche) Erleben bezogen und auf mehrfache Weise mit dem Wohlbefinden verbunden. Zahlreiche Studien belegen die Relevanz von körperlicher Betätigung für das Wohlbefinden: »Everyday activities ranging from participation in sport to sexual acts point to the importance of the body as an important tool in the happiness process.«<sup>86</sup> Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf Selbstwirksamkeit und Gesundheit aus und ist zudem oftmals mit dem Aspekt des sozialen Miteinanders verbunden. Das Ichbewusstsein bildet sich aus einer Summe von körperlichen und geistigen kreativen Erfahrungen, die sich gerade auch im Spiel finden lassen.<sup>87</sup> Das Tanzen ist aus der Bandbreite der körperlich-sportlichen Betätigungen mit Abstand am meisten glücklich machende und gilt geradezu als Sprache des körperlichen Wohlbefindens, da es sowohl die körperliche Ertüchtigung als auch die emotionale Komponente von Ausdruck umfasst.<sup>88</sup> Laut Studien reduziert regelmäßiges Tanzen oder Körperbewegungsübungen wie Tai-Chi das Alzheimer Risiko um über 50 Prozent.<sup>89</sup>

Aktivitäten im Bereich kreativer Betätigung ermöglichen zudem den Ausdruck von Emotionen und können auch dahingehend ein Feld der Selbstwirksamkeit und Selbstverstärkung sein. Musik beispielsweise, passiv genossen oder aktiv praktiziert, mobilisiert die Emotionszentren und setzt Dopamin frei, was das positive Gefühl von Verbundenheit generiert.<sup>90</sup> Kreative Aktivitäten sind zudem häufig durch kulturelle Praxis mit einer starken sozialen Komponente ausgestattet, etwa beim musizieren, Tanzen, dem Sport oder Spiel. In direkter Verbindung mit kultureller und körperlicher Tätigkeit stehend, ist das Spiel als eine Urform kultureller Aktivität zu nennen, welche auf grundlegende Elemente der Entwicklung menschlicher Fähigkeiten der Sensomotorik und der Kognition verweist, aber auch das soziale Lernen des Miteinanders, von Kommunikation, Empathie, Kooperation ermöglicht.<sup>91</sup>

---

85 Siehe Wallacher (2011); Layard (2005); Schaaff (1999): S. 40f.

86 Ahuvia et al. (2015): S. 10.

87 MacIntyre (2001): S. 100. Siehe auch Winnicot (1971).

88 Hills et al. (2000); Martens (2014): S. 149.

89 Nehls (2014): S. 204-205.

90 Bauer (2006): S. 43.

91 Kauke (1992); Huizinga (1987).

Als Ausgleich zu den oben genannten Punkten brauchen Menschen für ihr Wohlbefinden ausreichend Pausen, Erholung und ausreichend Schlaf. Bis zu 10 Stunden Schlaf pro Tag sind je nach persönlicher Veranlagung notwendig. Bei Schlafmangel ist ein deutlicher Abfall von Aufmerksamkeit und geistiger Leistungsfähigkeit zu verzeichnen.<sup>92</sup> Praktiken zur Achtsamkeit, wie etwa Meditation, geben dem Gehirn eine Pause, und wirken ebenso positive auf das Wohlbefinden ein, da es Entspannung und Erholung bewirkt, sowie erlaubt Eindrücke zu verarbeiten und Stress abzubauen. Entsprechende Pausen erlauben zum einen, das eigene Befinden (und Wohlbefinden) überhaupt wahrzunehmen und daher auch Wohlbefinden zu genießen, sowie sich auf persönliche Anliegen zu besinnen.<sup>93</sup> Besonders deutliche Resultate zeigen medizinische Studien bei Menschen, die ihr Leben in weiteren Teilen nach solch Lebensweisen ausrichten, insgesamt stressfreier leben und sich (damit verbunden) meist bewusster ernähren.<sup>94</sup>

**Keine Abkürzung zum Glück: passive Unterhaltung und Drogenkonsum** Empirische Studien zeigen, dass die verbreiteten Formen passiver Unterhaltung, vor allem Fernsehen, wenig zum Wohlbefinden beitragen.<sup>95</sup> Ähnliches gilt für Computerspiele, die zwar ein höheres Maß an Aktivität verlangen und auch ein gewisse soziale Komponente bieten können, aber gegenüber einer viele Sinne miteinbeziehende Erfahrung der echten Welt reduktiv sind: es vor allem die kognitiven Fähigkeiten angesprochen und trainiert. Somit eröffnen sie zwar einen Raum für Fantasien und Spiel, aber in einem wesentlich beschränkten Maße als ein gemeinsam betriebene Aktivität, Sport, Spiel oder ähnliches. Unterhaltungsspiele passiver Art wie Glücksspiele oder Computerspiele bieten oftmals Flow-Erfahrungen, führen aber zugleich zu insgesamt geringer Zufriedenheit, sie stellen somit eher eine Form von Ersatzbefriedigung dar und haben zudem ein großes Suchtpotential.<sup>96</sup> Die sich rasant entwickelnde Nutzung von sozialen Medien haben ebenso einen eher negativen Effekt auf das Wohlbefinden. Sind sie einerseits von dem Wunsch nach sozialen Kontakten getrieben und ermöglichen diesen auch, jedoch führt die Verzerrung durch die gelenkte Wahrnehmung und dem letztendlich nur virtuellen Kontakt zu einem nachhaltig geringerem Wohlbefinden.<sup>97</sup>

---

92 Nehls (2014): S. 225-234.

93 Achtsamkeit ist somit mit Persönlichkeitsentwicklung verbunden. Ivztan et al. (2016).

94 Nehls (2014): S. 234ff.

95 Bucher (2009): S. 105f.; Martens (2014): S. 149f. Die Befriedigung ist etwas höher, wenn ausgewählte Sendungen geschaut werden und danach das Gerät auch wieder ausgeschaltet wird, als wenn es dauerhaft und beliebig läuft. Scherhorn (2002): S. 107.

96 Vgl. Hütther/Quarch (2016): S. 98ff. Lefebvre (2013); Triclot (2013). Gewalttätige PC-Spiele tragen aber zur realen sozialen Abstumpfung der NutzerInnen bei. Spitzer (2010): S. 159.

97 Tromholt et al. (2015); Schnabel (2010): S. 234.

Während der Konsum von Drogen starke Glücksgefühle bewirken kann, indem sie die Ausschüttung von Botenstoffen direkt beeinflussen, zeigt sich, dass das subjektive Wohlbefinden durch Drogenkonsum nicht gesteigert wird. Drogen wie MDMA führen zur Ausschüttung von Serotonin und erzeugen damit unmittelbares Wohlgefühl und eine größere Offenheit für körperliche Nähe, welche wiederum Wohlbefinden beiträgt. Allerdings wird der Botenstoff Serotonin zwar freigesetzt, aber nicht produziert – es folgt entsprechend eine negative Empfindung von Leere wenn die Wirkung der Droge nachlässt. Bei wiederholtem Drogenkonsum treten zudem Gewöhnungseffekte auf und vermindern die Wirkung, der Glückseffekt reduziert sich immer weiter und verlangt die Erhöhung der Dosierung.<sup>98</sup> Somit bestehen in Bezug auf Lebenszufriedenheit vorwiegend negative Korrelationen, dies gilt vor allem im Fall von Abhängigkeit und sogenanntem *Drogenmissbrauch*, der zunehmend außerhalb der sozialen Lebenswelt stattfindet und zunehmend negative Nebenwirkungen generiert und eine Spirale steigender Abhängigkeit bewirken kann; während maßvoller Konsum, der als Genuss gelten mag, durchaus zum Wohlbefinden beitragen kann, da er oft durch soziale Kontakte eingerahmt und in den meisten Kulturen entsprechend verankert ist.<sup>99</sup> Umstritten ist auch der medizinisch-therapeutische Bereich, in dem die Anwendung von Medikamenten von Antidepressiva wie Prozac (Fluoxetin), die zugunsten des subjektiven Wohlbefindens verschrieben werden, zunimmt. Es zeigen sich Fälle von Abhängigkeit, sowie Nebenwirkungen und eine gewisse Rückfallquote.<sup>100</sup>

**Ökonomisch-materielle Aspekte: Geld und Glück** In Untersuchungen zum Zusammenhang von materiellem Wohlstand und Wohlbefinden zeigt sich weitgehend übereinstimmend, dass eine direkte Korrelation zwischen Einkommen und Wohlbefinden nur bis zu einem gewissen Niveau festzustellen ist, welches ungefähr dem gesellschaftlichen Durchschnittseinkommen entspricht. Der unter dem Namen *Easterlin Paradox* bekannt gewordene Effekt beschreibt, dass der Glückszuwachs bei steigendem Einkommen beim Überschreiten des Durchschnittseinkommens deutlich abnimmt. Ob es zu einer völligen Entkopplung oder nur einer deutlichen Abschwächung der Korrelation ist jedoch umstritten.<sup>101</sup> Damit ist Wohlstand und Wohlbefinden jedoch keineswegs entkoppelt: grundlegend sind Menschen in wohlhabenden Gesellschaft zufriedener und innerhalb von Gesellschaften sind wohl-

98 Bucher (2009): S. 175f.

99 Kanitscheider (2011): S. 262ff. In Hinsicht auf Wohlbefinden ist der Konsum von Drogen auch im philosophischen Hedonismus umstritten, denn es handelt sich ja nicht um rein naturwüchsige sinnliche Empfindungen, sondern imaginäre Empfindungen, bzw. eine künstliche Verzerrung der Wahrnehmung, teils dem spirituellen näher. (Ebd.). Siehe auch Grinde (1996): S. 255; Gesang (2007): S. 90ff.

100 Bucher (2009): S. 176f.; Pommier (2018).

101 Diener et al. (1985); Delhey (2013): S. 160ff.; Mayert (2013): S. 92f.; Sacks et al. (2012).

habende Menschen zufriedener als arme Menschen; wenig untersucht sind dabei kulturelle Faktoren, etwa die Rolle von Materialismus in den Gesellschaften.<sup>102</sup>

In der Forschung werden verschiedene Begründungen für diesen Effekt genannt. Muss ein höheres Einkommen erarbeitet werden entstehen bei hohen Einkommen oft entsprechende hohe Arbeitsbelastungen, welche sich negativ auf Gesundheit und soziale Kontakte auswirken.<sup>103</sup> Wenn es sich hingegen um Vermögenseinkünfte handelt, für die nicht gearbeitet werden muss, stehen einige der gesellschaftlichen Sinnkonstruktion wie etwa Arbeit/Berufstätigkeit zur Disposition. Die Möglichkeiten von potentieller Freiheit zur Selbstverwirklichung, welche mit Wohlstand assoziiert werden, bestehen in konsumorientierten Gesellschaften zwar real, sind aber doch begrenzt und werden tendenziell überschätzt.<sup>104</sup> Zudem werden die *Nebeneffekte* von Einkommenssteigerungen oft ausgeblendet und die Sorge vor großen Verlusten an Wohlbefinden durch ein sinkendes Einkommen sind übertrieben hoch.<sup>105</sup> Darin zeigt sich eine Form von Selbstreferenzialität des materiellen Wohlstands, der auch zur empfundenen hohen Zufriedenheit der reichen Menschen beiträgt: Studien zeigen, dass wohlhabenden Menschen finanzielle Ziele wichtiger sind und daher der Besitz eines Vermögens auch als starke Selbstbestätigung erwirkt.<sup>106</sup> Zugleich zeigt sich hier ein adverser Effekt, denn wer Geld für wichtig hält, um glücklich zu sein ist zugleich latent unglücklicher als andere, weil er nie genug haben kann, sondern eine Steigerung immer möglich ist.<sup>107</sup>

Zugleich haben materieller Wohlstand und Vermögen verschiedene adverse Effekte auf das Wohlbefinden. Wohlstand erschwert oftmals soziale Beziehungen, denn vor allem wenn er neu erworben wurde, werden bestehende Beziehungen und Kontakte beeinträchtigt und lösen sich schneller auf; persönliche Bindungen werden dann insgesamt weniger wichtig in der Möglichkeit der Marktsphäre, wo nun mit dem Wohlstand alles erworben werden kann.<sup>108</sup> Studien haben gezeigt, dass Geld zu Distanz gegenüber anderen Menschen führt und teilweise regelrecht gegen soziale Aspekte immunisiert:

»Die Aktualisierung bzw. Aktivierung von Gedanken an Geld führt zu dissozialen bzw. antisozialen Tendenzen. Man sucht weniger Hilfe, gibt weniger Hilfe, hält die anderen lieber auf Distanz und ist lieber alleine als in der Gemeinschaft. Der dahinter steckende Gedanke ist in etwa der, dass Geld eng mit eigener Stärke und

---

102 Diener/Biswas-Diener (2002).

103 Vgl. Nickerson et al. (2003).

104 Vgl. Diener et al. (1993): S. 220ff. Zu den Sorgen der Megareichen, die sich um den Unterhalt all ihrer Besitztümer kümmern müssen und immer noch reichere Menschen kennen, siehe Frank (2009).

105 Aknin/Norton/Dunn (2009).

106 Nickerson et al. (2003).

107 Ahuvia et al. (2015): S. 8.

108 Martens (2014): S. 75ff.; Kroll (2008): S. 129; Delhey (2013): S. 165.

daher mit Macht (über andere) sowie mit Unabhängigkeit (von anderen) verbunden ist.«<sup>109</sup>

Im umgekehrten Effekt befördert soziale Zurückweisung den Wunsch nach Geld, da dieses Sicherheit und eine gewisse Anerkennung via Status vermittelt.<sup>110</sup> Der Einfluss von Geld ist besonders bei hohen Einkommen höher auf die Lebenszufriedenheit denn auf das Glück, also mehr auf kognitive denn auf affektive Aspekte.<sup>111</sup>

**Glück und Naturerfahrung** Zahlreiche Studien belegen den positiven Einfluss von Naturkontakt auf das Wohlbefinden des Menschen. Schon relativ kurze aber regelmäßige Spaziergänge gelten als Gesundheitsprogramm für Menschen und bieten Erholung von den Stressfaktoren des urbanen Raums:

»Sie fühlen sich wohler, energiegeladener, gesünder, ruhiger und haben weniger Stress.«<sup>112</sup>

»Natural environments trigger a wide range of psychological impacts that, among other things, alter our cognitive and affective dispositions – effectively changing our programming.«<sup>113</sup>

Die grundlegend positive Konnotation zur Natur scheint dabei ebenso auf biologischen Grundlagen zu beruhen, indem Naturbezug sowohl basale Vitalität als auch einen (Über)Lebensraum für den Menschen symbolisiert. In der Genesung von Krankheiten zeigt sich, dass schon der Blick auf einen Baum durch das Krankenhausfenster sich positiv auswirkt im Vergleich zu dem Blick auf eine Mauer.<sup>114</sup> Ebenso ist die Motivation am Arbeitsplatz höher und selbst bei Gefängnisinsassen korreliert das Wohlbefinden mit dem Blick auf Natur statt Beton.<sup>115</sup> Studien ergeben, dass neben Spaziergängen und anderem Naturerleben zum Beispiel auch Gartenarbeit zum Wohlbefinden beiträgt. Insgesamt gilt, dass in die positive Erfahrung des Naturkontakts meist noch Aspekte von Bewegung, sozialen Komponenten sowie die Erfahrung von Selbstwirksamkeit hineinspielen.<sup>116</sup> Auch Erfahrungen von Wildnis wirken sich positiv auf Wohlbefinden aus durch die Elemente von Selbsterfahrung, Reflexion, Gruppenerfahrung, Erlebnis etc.<sup>117</sup> Auch der Kon-

109 Spitzer (2010): S. 186-187; vgl. Kast (2012): S. 122-141.

110 Spitzer (2010): S. 189ff.

111 Diener/Kahneman (2009).

112 Spitzer (2010): S. 148.

113 Ahuvia et al. (2015): S. 10.

114 Lambin (2014): S. 51.

115 Lambin (2014): S. 51-52. Bereits die Betrachtung von Naturmotiven (also Bildern statt realem Ausblick in die Natur) hat positive Effekte und begünstigt zum Beispiel pro-soziales Verhalten. Spitzer (2010): S. 153.

116 Webber/Hinds/Camic (2015); Waliczek et al. (2005); Nisbet et al. (2011); Capaldi et al. (2015).

117 Hinds (2008), (2011).

takt zu Tieren erhöht das Wohlbefinden: das Halten eines Haustieres hat positiven Einfluss auf die Gesundheit.<sup>118</sup> Umgekehrt sind negative Umgebungsfaktoren (Umweltfaktoren), dem Wohlbefinden abträglich. Besonders Lärm und Luftverschmutzungen reduzieren das Wohlbefinden und es treten nur marginale Gewöhnungseffekte ein.<sup>119</sup> Neben den direkten Effekten beeinträchtigt zudem die Besorgnis über Verschmutzung und Zerstörung der Umwelt das Wohlbefinden.<sup>120</sup>

---

118 Lambin (2014): S. 60ff.

119 Bucher (2009): S. 79; Lambin (2014): S. 276-277.

120 Lambin (2014): S. 39.

## 4. Philosophische Ideenlehren des guten Lebens

---

Die heutzutage in den westlichen Industrieländern wie der BRD maßgeblichen philosophischen Ideenlehren des guten Lebens beziehen sich grundlegend auf Konzepte wie sie bereits in der Antike entwickelt wurden, allen voran die Lehre der *Eudaimonia* und die Lehre des *Hedonismus*. Diese beiden Lehren werden dementsprechend hier kurz anhand ausgewählter Vertreter dargestellt.<sup>1</sup> Dem folgt eine kurze Abhandlung der sich daraus entwickelten Theorien des guten Lebens in Neuzeit und Moderne, welche in der Betrachtung gegenwärtiger Konzepte zur Lebenskunst mündet. Die Frage, inwieweit die Ideenlehren zum Glück neben der unmittelbaren ökologischen Komponente (im Sinne des Ressourcenverbrauchs) auch die moralische Komponente in Hinblick auf das Glück der anderen Menschen bieten, wird anschließend untersucht. Das Kapitel und damit auch den ersten Teil der Arbeit abschließend, wird in 4.5 ein Zwischenfazit gezogen, welche die bisherigen Ausführungen zur empirischen Glücksforschung und die hier folgenden Ausführungen zur Philosophie in den Kontext zur Begründung einer suffizienten Lebensweise setzt.

### 4.1 Lehren des Glücks in der Antike

#### 4.1.1 Eudaimonia

»Im griechischen Wort für Glück – eudaimonia – stecken zwei Bestandteile, nämlich eu = gut und daimon = Dämon/Geist. Glücklich also ist, wer einen guten Dämon bzw. einen ihm wohl wollenden guten Geist hat, das heißt: wem die Gottheit wohl gesonnen ist.«<sup>2</sup>

---

1 Die Auswahl und Darstellung ist auf das Minimum beschränkt und kann nur erste Ansatzpunkte zur Orientierung in der Gesamtuntersuchung bieten. Einen genaueren und doch ebenfalls nur zusammenfassenden Überblick auf knapp 500 Seiten bietet beispielhaft die Geschichte der philosophischen Ideen des Glücks von McMahon (2006).

2 Pieper (2003): S. 179.

Das Konzept der Eudaimonia, wie es in der Antike entstanden ist, beruht auf der Ansicht, dass von einem objektiv gelungenem Leben gesprochen werden kann. Die Auffassung von Wohlbefinden ist im Eudaimonismus weniger auf das individuelle Erleben und Bewerten orientiert: »Zu verstehen ist »Wohlergehen« also nicht bloß subjektiv, als Wohlbefinden, sondern vor allem objektiv, als Verwirklichung des dem Menschen eigentümlichen Selbst, kurz: als Selbstverwirklichung.«<sup>3</sup> Es geht nicht darum, sich gut zu fühlen, sondern ein objektiv gutes Leben zu führen, welches seinerseits von der eudaimonischen Philosophie ermittelt und benannt ist. Gut zu Leben heißt somit also, nach dem Guten, Richtigen zu streben – und die entsprechenden Tugenden zu verfolgen ist in sich selbst gut.<sup>4</sup> Wer diesem folgt, beziehungsweise seinen eigenen Weg darin findet, der kann sich glücklich schätzen und wird von den anderen Menschen als glücklich angesehen. Die Selbstverwirklichung des Menschen im Streben nach Glück erfolgt somit nicht im modernen individualistischen Sinne, sondern als Wesen beziehungsweise Gattungsart.<sup>5</sup> Das gute und glückliche Leben sind eins in der Eudaimonia, und das subjektive Wohlbefinden steht somit hinter der größeren Idee des guten Lebens, das in sich gut und wünschenswert ist, zurück. Den unmittelbar dem Wohlbefinden verbundenen Freuden des Körpers (das heißt das affektive Glücksempfinden) steht die Eudaimonia skeptisch bis ablehnend gegenüber; wertvoller als das trügerische Glück des Körpers gilt die Erhabenheit der Seele und ihr Wohlbefinden. Das Seelenglück selber ist dabei weniger ein Zustand des subjektiven Empfindens, als die Harmonie mit der kosmischen Ordnung: »Wir sind dann glücklich, wenn wir in jeder Hinsicht, äußerlich und innerlich, in dem Zustand weilen, der uns von der kosmischen Ordnung angewiesen ist.«<sup>6</sup>

Als prominenter Vertreter der Eudaimonia gilt Aristoteles, dessen Lehre hier beispielhaft vorgestellt wird. Seine Ansichten zum guten Leben sind vor allem in seinem Werk der Nikomachischen Ethik gesammelt, in der er für eine sittlich-klu- ge Grundhaltung plädiert. Dort führt er drei freie Lebensweisen auf und unter- scheidet sie nach ihrem eudaimonischen Wert: a) ein dem Vergnügen gewidmetes

---

3 Höffe (1993): S. 45

4 Vgl. Ackrill (2006): S. 51. McMahon (2006) verweist ebenso darauf, das Eudaimonia nicht ein- fach mit Glück (Happiness) zu übersetzen ist, sondern vielmehr ein gutes weil gelungenes Leben meint: »Eudaimonia is doing well, not the result of of doing well. Happiness is no proper translation of eudaimonia.«

5 Vgl. McMahon (2006): S. 19-65. Diese vorherrschende Lesart der Eudaimonia ist nicht unum- stritten. So verweist Gerhardt (2014) darauf, dass jede Philosophie eine Form der Existenz- philosophie sei, die sich auf ein Verständnis des Einzelnen als denkendes und handelndes Individuum bezieht. Antike Philosophie enthält Formen der Selbstprüfung, zielt auf Selbst- erkenntnis und Selbstdenken und verweist somit darauf, dass es nicht objektiv gegeben war, was der Mensch sei und zu tun hat. Dieser »Einwand« wird in der Betrachtung der Philosophie Lebenskunst (s. unten) aufgenommen.

6 Hossenfelder (1998): S. 54.



Leben, b) ein dem politischen Erfolg und der Ehre gewidmetes Leben c) ein der intellektuellen Untersuchung gewidmetes Leben.

a) Ein dem Vergnügen gewidmetes Leben gilt ihm unter den dreien als am wenigsten erstrebenswert und respektabel. Für Aristoteles zählen die leiblichen Genüsse zu den minderen Freuden, denn bei Trank, Speise und den Lüsten der Sexualität besteht die Gefahr des Übermaßes, in der der Mensch sich selbst vergisst und verliert.

b) Das Streben nach Macht, Ruhm und Ehre, also die Komponente der sozialen Anerkennung wie sie dem politischen oder ökonomischen Erfolg innewohnt, gilt Aristoteles nur wenig mehr als die leiblichen Genüsse. Ebenso verwirft er die nach Gewinn strebende kaufmännische Lebensart, da dort lediglich Wohlstand angehäuft werde, der jedoch kein in sich erstrebenswertes Ziel. Das Streben nach Reichtum ist laut Aristoteles kein sinniges Ziel für eine Gesellschaft, bestenfalls sei Reichtum für Wohltätigkeit zu verwenden, aber Wohlstand im Sinne eines bequemen Lebens ist nur ein Zweck zum Sinn, niemals ein Sinn an sich.<sup>7</sup>

c) Als oberstes Ziel zur Ausrichtung des Lebens gilt Aristoteles die geistige Betätigung, da diese dem Menschen als geistiges Wesen zu eigen ist und es somit ihm obliegt, diese Fähigkeit zu verfolgen: »Das oberste dem Menschen erreichbare Gut stellt sich dar als ein Tätigsein der Seele im Sinne ihrer der ihr wesenhaften Tüchtigkeit.«<sup>8</sup> So gilt Aristoteles die Theorie als höchste Form der Wissenschaft. Sie ist von der realen Welt des Alltagsleben gelöst und somit auch von der Moral im Sinne der Verantwortung auf Menschen enthoben. Im Theoretisieren führt man ein gutes gelungenes Leben und ist frei: »[...]Wer philosophiert, lässt sein Leben von der Seele regieren und hält sich dem Alltagsleben so weit wie möglich fern.«<sup>9</sup>

Das Glück der Eudaimonia findet sich also zuvorderst in der geistigen Tätigkeit, dennoch ist der Mensch bei Aristoteles aber kein rein geistiges Wesen. So bedarf die natürliche Wißbegier des Menschen zuerst der Versorgung der Notwendigkeiten und der Annehmlichkeiten des Lebens, denn erst dann gibt es Muße (scholē) für die Auseinandersetzung mit den Theorien und Ideen.<sup>10</sup> Insgesamt plädiert Aristoteles für eine Lehre der mittleren Verfassung, zwischen dem eigentlichen Ziel des Menschen als geistiges Wesen und dem Mensch als sozialen und vernünftigen Wesen.<sup>11</sup>

7 Aristoteles, NE 1096a. Aristoteles unterscheidet zwischen der Ökonomik als Wirtschaftskunst, welche sich auf die Bedarfsdeckung richtet und der Chrematistik, die auf Gewinnakkumulation zielt.

8 Aristoteles, NE 1098a.

9 Nehamas (2000): S. 256, siehe auch Höffe (1993): S. 48.

10 Höffe (1993): S. 41.

11 Wolf, U. (2006).

»Wer so lebt, dass er ständig Lust sucht und sich keiner Lust, die sich bietet, enthält, der wird zügellos. Wer andererseits jede Lust meidet, wird empfindungslos.[...] Zwischen diesem Übermaß und Mangel liegt die *aretê* für das Verhalten zu sinnlicher Lust, nämlich die Besonnenheit (*sophrosyne*).«<sup>12</sup>

Wer die Verfassung der *aretê* (Tugend/Vortrefflichkeit) besitzt, kann die Freundschaft mit sich selbst finden und eins mit sich sein: in Übereinstimmung mit seinem Leben und der dazugehörigen Komplexität. *Aretê* lässt sich aber nur in Teilen aneignen, sie beruht in ihrer tugendhaften Ausformung auch auf einer inhärenten Fähigkeit/Talent des jeweiligen Menschen.<sup>13</sup> Auch der Umgang mit der *aretê* verlangt ein gemäßigtes Mittelmaß: weder die Selbstaufgabe als die Hingabe zu einer Sache (Autarkie), noch die Aufgabe jeglicher Affekte (Apathie) als gegenseitiges Extrem.<sup>14</sup> Diese Extreme unterscheiden zu können und einen mittleren Weg zu finden ist Grundlage der *Phronêsis*, dem Wissen über das für Menschen gute.<sup>15</sup>

Wie bereits erwähnt geht die bei Aristoteles fundierte Ausrichtung auf geistige Tätigkeiten als Wesensziel des Menschen mit einer distanzierten Haltung gegenüber den materiellen und leiblichen Bedürfnissen einher. Dies entwickelt sich in verschiedenen asketischen Lehren zu einer dezidierten Theorie und auch praktischen und teils rigiden Lebensweise weiter.<sup>16</sup> In der Schule der Kyniker werden Theorie und Alltagspraxis miteinander verbunden. Die Kyniker treten als Asketen schlicht, bescheiden und naturnah auf: »Der kynische Weise ist sich selbst genug und hat keine Bedürfnisse.«<sup>17</sup> So soll die Nahrung einfach und naturnah sein; es gilt sich an den Tieren zu orientieren und die Weisheit der Natur zu schätzen, statt sich in zivilisatorischen Bemühungen um immer höhere Genüsse zu verlieren. Alles Glück ist einerseits innerlich, allerdings zugleich auch Teil einer äußeren, kosmischen Ordnung. Nur wer sich in diese kosmische Ordnung einfindet, findet das Glück. Beispielhaft dafür steht der Philosoph Diogenes, welcher der Legende nach zeitweise in einem Weinfass bzw. einer Amphore lebte, um seine materielle Bedürfnislosigkeit zu demonstrieren. Die notwendigen und natürlichen Wünsche sind ihm jedoch legitim und so werden naturgegebene körperliche Lüste durchaus befriedigt. Dies geschieht allerdings nicht um in ihren Genuss zu finden, sondern

12 Wolf, U. (2006): S. 89.

13 Zur schwierigen Definition/Übersetzung von *aretê* siehe Nehamas (2000): S. 115-159.

14 Wolf, U. (2006): S. 94-100.

15 Ebert (2006): *Phronêsis* lässt sich dahingehend als Weisheit verstehen und ist von der simplen Gerissenheit (dem eigennützigen, schlechten folgend), sowie der Naivität, dem Nichtwissen, zu unterscheiden.

16 Hossenfelder (1996) S. 1-37; Onfray (1991a): S. 35-45.

17 Hossenfelder (1996) S. 2.

um sich ihrer damit zu entledigen, da sie sonst fortwährend die Freiheit des Denkens stören.<sup>18</sup>

In der Lehre der Stoa, welche durch den Kynismus beeinflusst wurde, besteht die Askese in der Ausrichtung auf die rein intellektuelle Einstellung. Die geistige Relativierung aller Werte soll den Menschen zur Gleichgültigkeit gegenüber Empfindungen und Dingen befähigen. Ziel ist die Affektfreiheit, die also nicht nur einen ausgeglichen Umgang mit dem Ziel der Seelenruhe eines ruhigen Geistes wie bei Aristoteles (Ataraxia) als Ideal hat, sondern die Befreiung von allen Leidenschaften (Apathie) als Idee der Glückseligkeit vertritt. Praktisch gilt es, die Gefühle, Leidenschaften und Triebe völlig zu beherrschen und demgegenüber die Vernunft zu stärken, da sie die falschen Werte erkennt und entwertet. Als intellektualistische Schule ist die Stoa jedoch nicht wie andere Schulen der Askese darauf bedacht, die körperlichen Empfindungen an sich zu unterdrücken und ein möglichst schlichtes Leben zu führen, sondern lediglich den Empfindungen mit möglichst völliger Gleichmut zu begegnen. Der Lebensstil im Sinne der materiellen Ausstattung muss also keineswegs verändert und vereinfacht werden, nur die innere Einstellung zählt. So kann die Teilnahme an einem Festgelage zur inneren Distanz befähigen, wenn man sich dabei nicht vom rauschenden Feste beeindrucken und mitreißen lässt. Als bekannteste Vertreter der Stoa gilt Seneca, der zugleich einer der reichsten und mächtigsten Menschen des römischen Reichs war.<sup>19</sup>

## 4.1.2 Hedonismus

Das Konzept des Hedonismus beschreibt die größtmögliche Vermeidung von Leid und das größtmögliche Streben nach (unmittelbarer) Lust. Der Begriff bezieht sich auf das Wort *hêdonê* (»Lüstling«). Die Lust bzw. Freude gilt als einziges letztes Motiv des menschlichen Strebens, sie allein hat eine motivierende und legitimierende Kraft.<sup>20</sup> Gegenüber der Eudaimonia steht beim Hedonismus die Erfahrung des Leibes der geistigen Freude nicht untergeordnet. Vielmehr steht der Hedonismus dem höheren, bessern Glück einer der Theorie gewidmeten Lebensweise skeptisch gegenüber. Diese Zuwendung zum leiblichen Wohlbefinden wurde und wird vielfach missinterpretiert als Ausrichtung auf das nächstliegende und nächstbeste Glück.

18 Über Diogenes wird berichtet, dass er auch in der Öffentlichkeit onanierte, um sich der entsprechenden Bedürfnisse schnellstmöglich zu entledigen. Er wünschte, es wäre ähnlich einfach, die Begierde des Hungers zu befriedigen indem man sich den Bauch reibe. Onfray (1991b): S. 57; 133; 167.

19 Hossenfelder (1996): S. 63-162; Veyne (1993); Foucault (1989a): S. 83.

20 Höffe (2009): S. 107. Der Begriff der Lust ist in der Antike weniger stark sexuell besetzt als heutzutage, die Übersetzung von Hedonismus als reines Luststreben ist somit potentiell irreführend, passender wäre ein Streben nach Freude, Genuß, Wohlergehen. Vgl. Hossenfelder (1998).

Mithin gilt es somit als primitiver Ansatz, der dem animalischen Verhalten nahesteht, unmittelbares Wohlbefinden beziehungsweise Triebbefriedigung zu suchen. Es handelt sich beim Hedonismus jedoch ebenso wie bei der Eudaimonia um eine philosophische Schule, die entsprechend für ein wohlüberlegtes Verständnis der Lustmaximierung plädiert. Eine grundlegende Einsicht ist, dass ein vereinfachtes Verständnis des Lustprinzips, welches sich immer auf das Gegenwärtige, Momentane richtet, logischerweise scheitern muss, da es keine Gesamtperspektive erlaubt. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit eines hedonistischen Kalküls, beziehungsweise einer *hedonistischen Vernunft*. Hierbei gilt zur Bewertung die Gleichung, ob im ganzen Lust oder Unlust bei einer Aktivität oder Erfahrung überwiegen, sozusagen auf das Gesamtwohl der Person und ihres Lebens bezogen. Beispielhaft stehen dafür etwa unangenehme medizinische Eingriffe, dessen Beitrag zum leiblichen Wohlbefinden insgesamt schnell erkennbar ist.<sup>21</sup> Als Herausforderung eines reinen Genusslebens steht zudem, dass verschiedene Antriebe sich gegenseitig im Weg stehen können und somit eine harmonische Realisierung verhindern. Zudem droht eine tendenzielle Unersättlichkeit (Pleonexia). Daher ist auch im Hedonismus die Unmittelbarkeit zu überwinden und ein gesundes Selbstverhältnis zu erlangen. Die Steigerung der Glücksfähigkeit verlangt somit vom Menschen eine Selbstkontrolle oder Selbststeuerung, wie sie auch in der Eudaimonia formuliert wird.<sup>22</sup>

Die von Epikur begründete Schule des Epikurismus steht für einen solchen reflektiert hedonistischen Ansatz.<sup>23</sup> Nach Epikur ist entsprechend der obigen Überlegung die Gesamtlust einer Erfahrung beziehungsweise des Lebens zu berechnen: Wenn eine Einschränkung zum jetzigen Moment später mehr Lust ermöglicht, dann schränke man sich im entsprechenden Moment ein. Der Maßstab dafür entsteht in der Bewusstmachung der Freude und dem Abwägen der Möglichkeiten. Nur im bewussten Genuss gilt ein Empfinden als wahre Lust.<sup>24</sup> Die Figur der *hêdonê* ist für Epikur nicht die blanke Lust oder das Vergnügen, sondern die Schmerzlosigkeit des Körpers und die Beruhigung der Seele. Damit steht Epikur dem Ansatz der Seelenruhe der *Eudaimonia* nahe oder gar einer stoischen Idee. Der Unterschied liegt darin, dass Epikur Seelenruhe als Wert nicht aus der Vernunft ableitet, da diese keine originären Inhalte bestimmen könne, sondern aus dem sinnlichen Empfinden. Die Erregungsfreiheit, *Ataraxie* sei die Basis für größtmögliche und unabhängige Lust: »Epikurs Weg in den Hedonismus lässt sich also folgen-

---

21 Höffe (2009): S. 114.

22 Höffe (1993): S. 147-148.

23 Hossenfelder (1998), Hossenfelder (1996): S. 163-286.

24 Vgl. Onfray (2008): S. 133.

dermaßen rekonstruieren: Höchstes Gut ist die Glückseligkeit des einzelnen, diese besteht in der Ataraxie, diese ist Lust, also ist das höchste Gut Lust.«<sup>25</sup>

Im Hedonismus Epikurs sind also weder das Schmausen und Zechen oder der Liebesgenuss, noch Ruhm und Reichtum legitime Ziele. Der vulgäre Sensualismus wird strikt abgelehnt, denn nur Vergnügen als solches ist noch kein Glück.<sup>26</sup> Es geht Epikur nicht darum, die Lüste auszuweiten und immer neu zu verfeinern, sondern sie eher einzugrenzen und mit letztendlich wenigem größtmögliche Zufriedenheit zu erlangen. So lässt sich bei Epikur auch der Begriff der *Selbstgenügsamkeit* (autarkeia) finden, mit dem Ziel der Unabhängigkeit des Individuums: das Wohlleben gilt es auszukosten, aber problemlos sei es zu gestalten, denn es rechtfertigt keinen Aufwand und soll ihm nicht nachgetrauert werden. Den größten Luxus erlebt derjenige, der am wenigsten benötigt.<sup>27</sup> Somit verhandelt Epikur das *Paradoxon der Lust*: sie ist das oberste Ziel, darf aber nicht immer und unmittelbar verfolgt werden. Die Vernunft gehört notwendig als Ausgleich hinzu; ein lustvolles Leben gibt es nur in einem sittlich-praktisch-vernünftigen Leben. Die Vernunft gibt dabei aber nicht das *Ziel* vor, sondern den *Weg*.<sup>28</sup>

»An allem Anfang aber steht die Vernunft, unser größtes Gut. Aus ihr ergeben sich alle übrigen Tugenden von selbst, ja sie ist sogar wertvoller als das Philosophieren, weil sie uns lehrt, daß in Freude zu leben unmöglich ist, ohne daß man ein vernünftiges, sittlich hochstehendes und gerechtes Leben führt, daß es umgekehrt aber auch unmöglich ist, ein vernünftiges, sittlich hochstehendes und gerechtes Leben zu führen, ohne in Freude zu leben.«<sup>29</sup>

In seiner *Philosophie der Freude* baut Epikur seine Theorie auf der Erkenntnistheorie auf, dass die Seele sterblich und das Universum atomar ist, die Götter sind folglich von wenig belang für das Glück der Menschen und sollten gefürchtet werden. Als zentrale Referenz stehen bei ihm Sinneswahrnehmungen als Basis für die Vernunft – Epikur steht somit nahe einer modernen, aufgeklärten und anthropozentrischen Weltanschauung.<sup>30</sup>

Ein anderen Ansatz des Hedonismus verfolgt die Kyrenaische Schule nach Aristippos von Kyrene. Ihre Anhänger beziehen sich positiv auf die körperlichen Freude und stellen sie mithin über die Formen geistiger Freuden. Ihr Hedonismus plädiert

25 Hossenfelder (1996): S. 165; Hossenfelder (1998): S. 63-75. Dies beruht auf der Idee eines sogenannten »negativen« Hedonismus: Lust ist die Abwesenheit von Unlust – und Seelenruhe bietet die Freiheit jeglicher Unlust.

26 Feldman (2004): S. 21ff.

27 Hossenfelder (1998): S. 100-104. Autarkie gilt als »positive Verselbstständigung und Vervollkommnung der eigenen Persönlichkeit«. Mewaldt (1973): S. 31.

28 Kanitscheider (2011): S. 45; Elm (2006): S. 347; Hossenfelder (1996): S. 166f.

29 Epikur, Brief an Menoikeus, zitiert nach Mewaldt (1973): S. 46.

30 Hossenfelder (1998): S. 110-131; Mewaldt (1973): S. 88ff.

für eine sinnfrohe, weltläufige und anpassungsfähige Lebensart, die nach möglichst intensiven Freuden strebt. Die Skepsis gegenüber einem höheren geistigen oder gar kosmischen Glück basiert auf einem naturalistischen Menschenbild: Was dem Menschen zu eigen ist und seine Erkenntnis begründet sind seine eigenen, persönlichen Empfindungen. Wenn das einzig wahre und verlässliche des Menschen seine Empfindungen sind, so ist auch sein Handeln danach auszurichten und entsprechend werden Lust und Unlust zu den höchsten Kriterien der Lebensgestaltung.<sup>31</sup> Allerdings gilt es auch hier, sich nicht den Lüsten hingeben, sondern sie meisternd genießen: »Ich besitze, werde aber nicht besessen. Denn die Lüste beherrschen und ihnen nicht erliegen ist das Beste, nicht enthaltsam sein.«<sup>32</sup> Der Mensch hat mittels seiner Vernunft die Fähigkeit, auf die körperlichen Bedürfnisse regulierend einzuwirken, sollte dies aber vorwiegend zum Wohle des Körpers tun: »Die oberste Glücksregel lautete also: entwickle nur solche Bedürfnisse, die du jederzeit befriedigen kannst, setze dir nur solche Zwecke, deren Verwirklichung außer Zweifel steht.«<sup>33</sup>

## 4.2 Entwicklungen der Glücksphilosophie in Mittelalter, Neuzeit und Moderne

Der Antike nachfolgend wurde die westliche Philosophie für viele Jahrhunderte durch die christliche Ethik vereinnahmt. Durch eine theologisch dominierte Scholastik wurden Lehren der antiken Philosophie für die monotheistische christliche Lehre adaptiert und dabei jedoch meist nur selektiv übernommen. Ebenso erfolgte die (philosophische) Geschichtsschreibung aus Sicht des Christentums und viele der Überlieferungen der Antike wurden entsprechend interpretiert.<sup>34</sup>

Die Religion des Christentums hat dabei vor allem das Konzept der Tugendhaftigkeit mit ihrer Morallehre verbunden und als Gebote Gottes neu formuliert. Die asketischen Ideen der Stoa wurden derweil in die Lehre und Praxis der Glaubensgemeinschaften übertragen. Ein bedeutender Unterschied gegenüber der Antike ist die finale Ausrichtung hin auf die Figur eines Gottes und der Konzeption eines Jenseits. So lehrte Thomas von Aquin, dass das wahre Glück niemals im Leben, sondern erst und nur im Himmel zu erwarten ist.<sup>35</sup> Dies bezeichnet einen Bruch mit der antiken Ideenlehre, da diese ohne ein Konzept des Jenseits auskam und aus einer wesentlich komplexeren und vielfältigeren Mythologie bestand.<sup>36</sup> In der mo-

31 Hossenfelder (1996): S. 38-62.

32 Diogenes Laertius 2,75, zitiert nach Hossenfelder 1996, S. 40.

33 Hossenfelder (1996): S. XXIV.

34 Onfray (2008): S. 64ff.

35 McMahon (2006): S. 127ff.

36 Onfray (1991b): S. 83.

notheistischen christlichen Glückslehre gibt es somit zwar ähnlich der Eudaimonia ein objektives Verständnis des guten Lebens und ein Set an Tugenden (Gebote), ein gutes Leben zu führen wird jedoch erst im Jenseits von Gott belohnt. »Das Heil im Jenseits anzustreben, wo der Herr regiert, wird mit dem Verzicht auf das Erden-dasein bezahlt, wo die Versuchung, das Böse, die Schuld und die Sünde als Antrieb der Welt wirken.«<sup>37</sup> Das Glücksversprechen wird damit zwar zeitlich und räumlich distanziert, zugleich aber auch gestärkt, denn die Vorfriede auf ein himmlisches Glück birgt die Idee der Hoffnung, verbunden noch mit den teils sehr emotionalen christlichen Ritualen, die sich gegenüber der kühlen, kontemplativen Stoik als gewissermaßen freudvoll abheben.<sup>38</sup>

Während in der Antike verschiedene Lehren noch zu unterschiedlichen Ansichten darüber kamen, wie die Bedürfnisse von Körper und Geist zu handhaben seien und welchem Stellenwert der Lust als Lebens(an)trieb gegeben werden sollte, kam es nun zur Einführung und Durchsetzung einer unbedingten Hierarchie des Geistes (in Form der Seele) über den Körper. Der Verzicht von Bequemlichkeiten bis hin zur Selbstquälerei, inklusive der körperlichen Selbstzüchtigung, ist ein verbreitetes Phänomen in der christlichen Lehre und der Praxis ihrer Orden. Sinnliche und sexuelle Gelüste sind komplett zu unterdrücken und auch die Liebe wurde entkörperlicht: sie wurde zur Liebe Gottes, einer nur geistigen und damit reinen Angelegenheit. Mit einer strikten Tugendethik verbunden gehört die Präferenz der Askese von Anfang an zur Religion des Christentum, zunächst vor allem in der Form des Ordenswesens. Askese wird hier als Idee und Praxis umfangreich und vielfältig entwickelt, unterscheidet sich aber von der antiken Asketik noch in ihrer Rigidität, denn der Asket des Christentums sucht nicht nur die Kontrolle, sondern sogar die Überwindung des Körpers.<sup>39</sup> Durch die Vorherrschaft der christlich-religiösen Ethik war die glücksphilosophische Vielfalt der Antike lange Zeit reduziert, vor allem jegliche Ansätze des Hedonismus als philosophische Lehre waren verbannt.

»Erst in der Renaissance bricht sich langsam wieder die Vorstellung Bahn, dass die menschlichen Lebensziele auch säkularer Natur sein können, dass nicht alles, was dem Menschen erstrebenswert erscheint, unmittelbar auf Gott bezogen werden muss.«<sup>40</sup>

Mit der Entwicklung der Idee der Individualität werden auch die Ansichten von Epikur und die Figur der *hedoné* langsam wieder entdeckt. Dabei bezieht man sich auf die Natur als Vorlage und Ursprung des Menschen – und für natürliches soll

37 Onfray (2001): S. 134-135.

38 McMahon (2006): S. 94ff.

39 Vgl. Theologische Realenzyklopädie (1979); Michaels (2004); Betz/Persch (1998).

40 Kanitscheider (2008): S. 19.

man sich nicht schämen müssen.<sup>41</sup> Das Wohlbefinden wird wieder vermehrt auf Erden und zu Lebzeiten gesucht und entdeckt. Weder ist Gott für alles verantwortlich, noch ist alles (weltliche) menschliche Elend und Leiden tatenlos hinzunehmen. Die Ideen der Aufklärung und die Erkenntnisse der Wissenschaften eröffnen dem Menschen zunehmend einen Handlungs- und Gestaltungsfreiraum: ihm wird zugestanden, seines Glückes Schmied zu sein, indem er die Bedingungen des Lebens positiv beeinflussen kann. Im Zuge des aufkommenden Liberalismus wird der Streit um Ideen des Glücks auch öffentlich in politischen und gesellschaftlichen Debatten ausgetragen.<sup>42</sup> Dem philosophischen Aufbruch sind aber dennoch enge Grenzen gesetzt: der grundlegende Bezug auf das Christentum bleibt unverzichtbar. Eine rein säkulare Philosophie des Glücks ist keineswegs akzeptabel und jene Autoren, die auf einen hedonistisch-materialistisches Glück beziehen, werden zensiert und verfolgt. Als der Philosoph Julien Offray de La Mettrie an den Hedonismus anknüpfend ein rein weltliches Glücksverständnis entwirft (und die Theologie mitsamt ihre Jenseitskonzeptionen als Illusion verwirft), wird er für seine Äußerungen zunächst verwarnt, dann verfolgt und letztendlich muss er 1747 aus seinem Heimatland Frankreich fliehen – seine Schriften, in denen er unter anderem schreibt, dass es »nur ein Leben gibt und nur ein Glück«, werden verboten.<sup>43</sup> Auch noch gut 100 Jahre später erlebte Ludwig Feuerbach eine ähnliche harsche Ablehnung für seine Ideen einer weltlich-hedonistisch fundierten Philosophie des guten Lebens.

Versöhnlicher mit dem christlichen Erbe stand das Glücksideal der aufkommenden Romantik. Beispielfhaft dafür steht Rousseau und sein Ideal der Einfachheit. Beschrieben wird eine Romantisierung des Landlebens mit dem Ackerbau gegenüber dem Leben in der Stadt mit seinen kulturellen Feinheiten; gepriesen werden Handarbeit, Armut und Unwissenheit. Gemäß seiner Aussage, dass der Mensch von Natur aus gut sei, kommt er zur Folgerung, dass sich der Mensch auch nahe seiner (von Gott gegebenen) Natur entwickeln und bewegen sollte, um sein Glück zu finden.<sup>44</sup>

»Rousseau's naturalized account of our fall from innocence – a fall precipitated by pride, exacerbated by reason, and driven by the cravings of selfish desire – clearly resembled the Christian narrative of original sin. And his insistence that in order to atone for that ›sin‹, we must reconstitute ourselves by again becoming ourselves, recovering and re-creating puritiy of a lost nature by abandoning egotism, culti-

---

41 Kanitscheider (2008): S. 19; siehe auch McMahon (2006): S. 222-233.

42 McMahon (2006): S. 180ff.

43 La Mettrie (1985): S. 36; Laska (1985).

44 Onfray (1991a): S. 50; McMahon (2006): S. 238f.



vating virtue, and transforming our very being – this, too, had a familiar Christian ring.«<sup>45</sup>

Das Glück ist also in einer inneren Natur zu finden, die eine ursprüngliche Reinheit darstellt. Damit folgt Rousseau der christlichen Moral, denn Mäßigung und Sauberkeit sind wichtig, um die Reinheit der Seele erkunden zu können. Ziel ist ein sehr beherrschtes und geordnetes Leben, zu dem der Mensch möglichst früh erzogen werden soll.<sup>46</sup> Da jegliches Begehren mit Ekel, Sexualität und gar völliger Schande verbunden ist, sollte man sich stets beschäftigt halten und körperlich verausgaben, um sich den Begierden zu widersetzen. »Durch die Gewöhnung an harte körperliche Arbeit halte ich die Aktivität der Einbildungskraft, die ihn fortreißt, zurück. Wenn die Arme viel zu schaffen haben, ruht die Einbildungskraft; ist der Leib müde, bleibt das Herz kühl.«<sup>47</sup> Das erscheint als eine eher archaische Form der Asketik, die sich gegenüber den Ideen der Antike durch eine Rohheit gegenüber dem Selbst äußert und der religiös motivierten Askese nahesteht.

In der Breite der sich entwickelnden industriellen und modernen Gesellschaft wurden die Tugenden/Gebote der christlichen Askese derweil durch Sekundärtugenden wie Fleiß, Pünktlichkeit, Ordentlichkeit und Disziplin ergänzt und diese teils sogar zuoberst gestellt. Sie stellen eine neue pragmatisch-opportune Askese in Form von Effizienz und Effektivität dar, die der beständigen Rationalisierung und Optimierung verpflichtet und damit in den neuen Strukturen der Verwaltung und ihren Institutionen von Nutzen ist.<sup>48</sup> Zentrale Basis dessen ist die protestantische Ethik mit ihrem Verständnis des asketischen Lebens: »Mit voller Gewalt wendet sich die Askese, wie wir sahen, vor allem gegen eins: das *unbefangene Genießen* des Daseins und dessen, was es an Freuden zu bieten hat.«<sup>49</sup> Jegliches triebhaftes Leben, der Lebensgenuss an sich, ist verpönt, lenkt er doch von Frömmigkeit und Berufsarbeit ab. Diese Entwicklung verbindet das traditionelle religiöse Ideal mit dem modernen weltlichen Leben und der rapiden Entwicklung der wirtschaftlichen Denkweise. Gelderwerb und Besitz sind nun innerhalb eines tugendhaften Lebens legitimiert, so sie dem permanenten Tätigsein verbunden bleiben. Mittelpunkt und Daseinsberechtigung ist die stetige, harte Arbeit, körperlicher oder geistiger Art. Die Askese richtet sich nicht mehr auf ein Glück im Jenseits, sondern ist in sich gefangen als innerweltliche Askese.<sup>50</sup>

---

45 McMahon (2006): S. 244.

46 Onfray (1992): S. 126; McMahon (2006): S. 240f.

47 Rousseau, Jean-Jacques (1965): *Émile oder Über die Erziehung*. Reclam Stuttgart, S. 651. Zitiert nach Onfray (1992): S. 130.

48 Hettlage (2010): S. 199.

49 Weber (1920): S. 183. Weber bezeichnet es auch als »puritanische Tyrannei« (ebd. S. 20).

50 Weber (1920): S. 169, S. 127-128.

»Das wirklich verwerfliche ist nämlich das *Ausruhen* auf dem Besitz, der *Genuß* des Reichtums mit seiner Konsequenz von Müßigkeit und Fleischeslust, vor allem von Ablenkung von dem Streben nach ›heiligem‹ Leben. Und nur weil der Besitz die Gefahr dieses Ausruhens mit sich bringt, ist er bedenklich.«<sup>51</sup>

### 4.3 Glück und gutes Leben in der gegenwärtigen Philosophie

In der Entwicklung der modernen Gesellschaft etablierte sich die Vorstellung eines individuellen Glücks und das Streben danach ein zentrales Anliegen der Menschen. Hierbei stand vor allem die Frage der persönlichen Entfaltung und die Erreichung eines gewissen Wohlstands als Grundlage dessen im Vordergrund. Die wachsenden Möglichkeiten der Individualisierung in der heutigen Gesellschaft brachte eine gewisse Unübersichtlichkeit mit sich, welche unter anderem durch einen steigenden Bedarf an Orientierung in Form der Zunahme an Lebensratgeber und New Age Literatur Ausdruck fand. Seit den 1980er Jahren befasst sich, wie bereits in Kapitel 3 erläutert, die Psychologie verstärkt mit dem Wohlbefinden der Menschen. Die Philosophie zum Thema Glück erlebte derweil nur eine schwache Renaissance. Als akademisches Fach hat sich Philosophie für lange Zeit auf allgemeine und abstrakte Fragen der Moral zurückgezogen, während die Auseinandersetzung mit den Fragen, wie das eigene Leben konkret zu führen sei, als geradezu unseriös galt. Die Skepsis der Gebildeten vor Philosophie als Lebenshilfe und Ratgeber resultierte in einer Ablehnung des Ansatzes der *Lebenskunst*.<sup>52</sup>

#### 4.3.1 Die Wiederentdeckung der Lebenskunst

Unter dem Begriff der *Lebenskunst* firmiert in der philosophischen Literatur ein Ansatz, der sich auf das alltagspraktische Handeln der Menschen bezieht. Wenn auch nicht umfassend in der akademischen Disziplin der Philosophie anerkannt, so versteht sich die *Philosophie der Lebenskunst* als Teil des Fachs und grenzt sich bewusst von der Ratgeberliteratur ab, indem sie sich auch auf traditionelle Ideenlehre bezieht und mit akademischem Anspruch arbeitet. Dabei sucht sie in einem modernen Verständnis weniger nach *dem* guten Leben, sondern fragt offen, *was ein* gutes Leben sein kann.<sup>53</sup> Zwei Autoren, die sich für Gegenwart prägend dem Begriff und der Theorie der Lebenskunst befasst haben sind Michel Foucault und der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid, der sich seinerseits auf Foucault bezieht.<sup>54</sup>

51 Weber (1920): S. 166-167. Kursiv im Original.

52 Schmid (2004b): S. 39f.

53 Steinfath (1998b).

54 Foucault (1988), (1989), (1989a); Schmid (1991), (1998).

Michel Foucault bringt die Philosophie der Lebenskunst, wie sie in der Antike entwickelt wurde, durch seine Rezeption neu ins Gespräch. Bezugnehmend auf die gesellschaftliche Dynamik in der Antike spiegelt er die Relevanz für die gegenwärtige Zeit als eine Phase, in der herkömmliche Orientierungen schwinden, aber neue nicht gegeben sind.<sup>55</sup> In den Ideen der Lebenskunst der Antike findet er nicht nur eine vorchristliche Begründung von Ethik, sondern auch eine individuell orientierte, was zum modernen Zeitgeist passend erscheint. Seine historische Forschung zeigt jene Vielfalt an Ideen, Praktiken und Techniken der Antike, welche im Christentum an Bedeutung verloren haben, da die Freiheit und Verantwortung der Sorge um sich selbst durch ein System von Verboten und Repressionen abgelöst wurde.<sup>56</sup> Da in der Moderne die Bezüge und Begründungen des christlichen Regelwerkes an Validität verloren haben, offeriert die kritische Auseinandersetzung zu einem Blick in die Antike und das Christentum eine lohnenswerte Perspektive und mögliche Referenz:

»Die Ausarbeitung des eigenen Lebens als eines persönlichen Kunstwerks, auch wenn sie kollektiven Kanons folgte, war im Kern wohl eine moralische Erfahrung, ein Wille zur Moral in der Antike. Im Christentum mit seiner Religion des geschriebenen Worts, seiner Vorstellung von einem Willen Gottes und seinem Prinzip des Gehorsams nahm die Moral hingegen viel stärker die Form eines Regelkodex an.«<sup>57</sup>

»Das Christentum [führt] das Heil als das nach dem Leben kommende Heil ein und bringt dadurch die gesamte Thematik des Selbstsorge aus dem Gleichgewicht.«<sup>58</sup>

»Die Rückkehr zu sich selbst widerspricht dem christlich-asketischen Selbstverzicht, ist aber ein rekurrentes Thema unserer Kultur, in der immer wieder die Wiederherstellung einer Ethik und Ästhetik des Selbst versucht wird.«<sup>59</sup>

In der Lebenskunst geht es nicht um das Überwinden des Selbst im Sinne einer Askese, sondern um das Finden des Selbst durch beständige Auseinandersetzung mit dem Sein und dem Selbst im Sinne der Asketik. Anstatt die Wahrheit im Außen zu verorten und das Selbst dem Gesetz zu unterwerfen, gilt es die Wahrheit im Selbst zu verorten. Die Lebenskunst der Antike verlangt eine (ständige) Auseinandersetzung mit den Lüsten und Begierden, ohne sie vorweg zu verurteilen, sondern sie als Ausdruck der Lebensenergie anzusehen, zu erlernen und klug mit

---

55 »Die jüngsten Befreiungsbewegungen leiden darunter, kein Prinzip zu finden, auf dem sich die Ausarbeitung einer neuen Moral begründen ließe.« Foucault (2007): S. 194.

56 Schmid (1991): S. 37.

57 Foucault (1985): S. 135-36.

58 Foucault (1985a): S. 16.

59 Foucault, Michel: Hermeneutik des Subjekts, S. 54. Zitiert nach Schmid (2000): S. 161.

ihnen umzugehen.<sup>60</sup> Damit eröffnet sich eine *Ästhetik der Existenz*, die sich nicht blind an einem Ordnungskatalog ausrichtet, sondern mittels Vernunft Prinzipien im *Gebrauch der Lüste* erstrebt.<sup>61</sup>

Die Beiträge von Wilhelm Schmid zur Philosophie der Lebenskunst nehmen ihren Ausgang bei seinen Studien zu Foucault. Dem dortigen Ansatz folgend versteht auch er Lebenskunst als die Führung seiner Selbst und die Gestaltung des eigenen Lebens, befreit von Tradition, Konvention und anderen Machtstrukturen.<sup>62</sup> Die Befreiung des Subjekts ist jedoch nicht als eine Freilegung des *wahren Selbst* oder eines höheren Seins zu verstehen, wie es von New Age Bewegungen formuliert wurde. Es geht darum einen Freiraum zu generieren, in dem Selbstsorge und Lebenskunst entworfen und praktiziert werden kann. Schmid stellt die vielfältigen Formen vor, die Lebenskunst praktisch annehmen kann – die Bandbreite reicht von teils stoisch anmutenden Ansätzen hin zu einem sanften Hedonismus.<sup>63</sup>

»Wir müssen uns der Formen bemächtigen, die Auseinandersetzung um die Lebensformen führen – um die Transformation unserer selbst und unserer Aktualität zu bewerkstelligen.«<sup>64</sup>

#### 4.3.2 Der aufgeklärte Hedonismus

In der Antike als philosophische Lehre entwickelt, wurde der Hedonismus, bzw. jene PhilosophInnen und philosophischen Ideen, die sich für ein hedonistisches Verständnis des subjektive Wohlbefindens aussprachen, in den letzten 2000 Jahren weitgehend ignoriert. Ihre Werke wurden selten und wenn nur zensiert überliefert und teilweise auch bewusst zerstört – vieles ging schon bald nach dem Ende der Antike verloren, vorwiegend aus religiöser Ideologie: »Das vordringende Christentum bewirkte, dass die meiste epikureische Literatur vernichtet wurde.«<sup>65</sup> Bis heute hat der Hedonismus nur eine Randrolle in der Philosophie zurückerlangen können.

Von den Autoren, die in den vergangenen Jahren versucht haben, den Hedonismus wieder stärker in die Debatte einzubringen und von dem Vorurteil einer

60 Foucault (1989): S. 87-89, 94.

61 Foucault (1989): S. 118.

62 Vgl. Schmid (1991): S. 229-236.

63 Schmid (1998): S. 124-126.

64 Schmid (1991): S. 386-387. Aktualität im Sinne der ökologischen Herausforderung, die bei Schmid an dieser Stelle offenbar schon mitgedacht ist in der den Zitat folgenden Formulierung: »Ein anderes Denken, eine andere Subjektivierungsweise zeichnen sich in der Erfahrung, in der die Form des Menschen wohl nicht mehr dieselbe bleiben wird: In der Erfahrung des Blicks auf den Planeten von außen« (ebd. S. 387). Zur Vielfalt der Lebenskunst siehe Schmid (1998).

65 Kanitscheider (2011): S. 59f.

reinen Spaßorientierung zu rehabilitieren seien hier zwei angeführt. Zum einen Bernulf Kanitscheider, der vor allem aus der Sicht der Aufklärung und des Endes von metaphysischen Erklärungen eines höheren Sinns auf die Logik des Hedonismus verweist.<sup>66</sup> Zum anderen Michel Onfray, der sein Plädoyer für den Hedonismus stark mit einer Kritik an der Institution Kirche verbindet.<sup>67</sup> Beide rezipieren die klassische Ansätze und stellen sie als für die heutige Zeit relevante Ideenlehren dar: »Das Anliegen des Epikurischen Projekts? Die reine Freude am Sein ... Das Projekt ist nach wie vor aktuell.«<sup>68</sup> Das Anliegen des Hedonismus sei es immer gewesen, Erkenntnis statt Erlösung anzustreben, sich mit dem leiblichen Sein als Mensch zu arrangieren, statt das leibliche zu verachten und zu verbannen.<sup>69</sup>

»Geben wir dem Körper, was ihm gebührt, damit die Seele in Ruhe bleibt und in Heiterkeit badet: das ist das Credo der Materialisten der Antike – und ihrer Nachfolger. Eine Diätik der Leidenschaften, der Begierden und der Lüste macht ein friedliches Verhältnis zur Welt möglich.«<sup>70</sup>

Mit der Darstellung des Hedonismus als Philosophie des aufgeklärten Denkens, welche den Mensch als geistiges und leibliches Wesen versteht, werden die Elemente von Lust und Freude hier wieder zurück in den Diskurs um die Frage des guten Lebens geführt. Zu betonen ist dabei die Unterscheidung und Abgrenzung zum verkürzten Verständnis von Hedonismus als Praxis gegenwärtiger Spaß- und Partykultur. Diese wird beispielhaft vom Philosophen Robert Pfaller kritisch analysiert: sie sei eher Tragödie denn Komödie, denn sie offenbart, dass »[...] wir kein vernünftiges Verhältnis zum Genuß herstellen können«.<sup>71</sup> Der postmoderne sogenannte Hedonismus sei bei genauerer Betrachtung eine Kultur voller Ängstlichkeiten, Hemmungen, Ekelgefühle und Verbote: »Er ist eben kein materialistischer Hedonismus, der als Erstes die Frage nach dem guten Leben stellt.«<sup>72</sup> Er sei vielmehr ein kompensatorischer Hedonismus für den Feierabend und das Wochenende. Das Alltagsleben wird derweil durch das zur Naturerscheinung stilisierte Arbeitsethos dominiert: im Allgemeinen hat der Mensch fleißig zu Arbeiten, das Feiern bleibt in reglementierten Feste eingebunden. Die Vermehrung der Überschüsse als Ziel, wird die Verausgabung der Überschüsse vernachlässigt. Verbannt sei die Alltagsmagie mit ihren Genusspraktiken (zum Beispiel Tabak, Sex, Glamour) und dem grundlegenden Lustprinzips.<sup>73</sup> Darin zeigt sich zwar das Bedürfnis des Menschen

---

66 Kanitscheider (2008); (2011).

67 Onfray (2006); (2008).

68 Onfray (2008): S. 72.

69 Onfray (2008): S. 72.

70 Onfray (2001): S. 94.

71 Pfaller (2012): S. 58.

72 Pfaller (2012): S. 67.

73 Pfaller (2012): S. 138; 192; 200f.

nach Körperlichkeit und dem sinnlichen Leben, aber der Umgang wirkt uninformiert und unausgegoren. Hier stellt die Philosophie des aufgeklärten Hedonismus einen Bezugsrahmen dar, der ein vielversprechendes Potential hinsichtlich einer suffizienten Lebensweise bietet, wie später in dieser Arbeit erörtert werden wird.

### 4.3.3 Die Theorien zur menschlichen Entwicklung und der Capabilities-Ansatz

Im Diskurs globaler Konzepte von Entwicklung, die sich auf das Ziel der Bedürfnisbefriedigung aller Menschen richten, wie es in der Definition nachhaltiger Entwicklung genannt wird, hat sich in den letzten Jahren ein Konzept als prägend erwiesen: der *Befähigungsansatz* oder *Capability Approach*. wurde von der Philosophin Marta Nussbaum ein Modell entwickelt, welches das gute Leben als Befähigungen versteht und dazu eine Reihe menschlichen Grundfunktionen benennt, die sich nicht nur auf die Frage von Grundbedürfnissen im Sinne eines (bloßen) Überleben richten, sondern die Grundlage für ein gutes, gelungenes Leben bieten. Die Befähigungen stehen dabei sowohl in Bezug zu den Menschenrechten und Grundbedürfnissen, richten sich aber auch an Anforderungen einer gerechten Entwicklungsökonomie.<sup>74</sup> Damit verteidigt sie in aristotelischer Tradition eine universalistische Grundidee des Menschen, ohne sich auf eine fixe Ausformung des guten Lebens festzulegen. Im Fokus stehen Fähigkeiten (Capabilities), die Menschen frei entwickeln können sollen in der Überzeugung, dass menschliche Würde mehr braucht als nur die rein materielle Sicherheit oder die Verteilung von Gütern. *Was ist eine Person in der Lage zu tun und zu sein?* lautet die Leitfrage, welche betont, dass es um ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben geht, keine reine Versorgung der Grundbedürfnisse im klassischen Verständnis. Die Liste der Fähigkeiten umfasst 10 Punkte deren Reihenfolge aber keine Priorität darstellt. Sie sind nicht gegeneinander verhandelbar, sind teilweise nicht voneinander zu trennen und stehen insgesamt in gegenseitiger Abhängigkeit.<sup>75</sup>

1. Life. Being able to live to the end of a human life of normal length; not dying prematurely, or before one's life is so reduced as to be not worth living.
2. Bodily Health. Being able to have good health, including reproductive health; to be adequately nourished; to have adequate shelter.
3. Bodily Integrity. Being able to move freely from place to place; to be secure against violent assault, including sexual assault and domestic violence [...].

74 Nussbaum (2002); Sen (2005), (2002).

75 Nussbaum (2011). Ihrem Ansatz haben sich andere Überlegungen angeschlossen, die den Ansatz variieren oder erweitern, beispielsweise das Konzept der Basisgüter von Skidelsky/Skidelsky (2013). Für weitere Modelle siehe auch Forgeard et al. (2011): S. 88ff.

4. Senses, Imagination, and Thought. Being able to use the senses, to imagine, think, and reason – and to do these things in a »truly human« way, a way informed and cultivated by an adequate education, including, but by no means limited to, literacy and basic mathematical and scientific training. [...].

5. Emotions. Being able to have attachments to things and people outside ourselves; to love those who love and care for us, to grieve at their absence; in general, to love, to grieve, to experience longing, gratitude, and justified anger. [...].

6. Practical Reason. Being able to form a conception of the good and to engage in critical reflection about the planning of one's life. [...]

7. Affiliation. A. Being able to live with and toward others, to recognize and show concern for other human beings, to engage in various forms of social interaction; to be able to imagine the situation of another. [...]. B. Having the social bases of self-respect and non-humiliation; being able to be treated as a dignified being whose worth is equal to that of others. [...].

8. Other Species. Being able to live with concern for and in relation to animals, plants, and the world of nature.

9. Play. Being able to laugh, to play, to enjoy recreational activities.

10. Control over one's Environment. A: Political. Being able to participate effectively in political choices that govern one's life; having the right of political participation, protections of free speech and association. B: Material. Being able to hold property (both land and movable goods), and having property rights on an equal basis with others; having the right to seek employment on an equal basis with others [...].<sup>76</sup>

Mit diesem Ansatz steht sie Konzepten des subjektiven Wohlbefindens nahe, auch wenn sie selber den Ausdruck vermeidet und sich kritisch von der Glücksforschung in Ausprägung der positiven Psychologie angrenzt.<sup>77</sup> Der im Bereich der empirischen Glücksforschung tätige Sozialwissenschaftler Ruut Veenhoven zeigt jedoch im Vergleich auf, dass der Capability-Ansatz den Ergebnissen empirischer Glücksforschung durchaus nahesteht. Veenhoven zeigt, dass Capabilities nicht direkt als Wohlbefinden zu verstehen sind, dass aber Capabilities für ein gutes Leben grundlegend sind – und ein gutes Leben sich letztendlich an subjektivem Wohlbefinden messen lässt, eine starke Verbindung aufzeigt.<sup>78</sup>

76 Nussbaum (2011): S. 33-34.

77 Nussbaum rezipiert das Forschungsfeld zum subjektiven Wohlbefinden in ihrer Kritik jedoch relativ knapp und oberflächlich. Nussbaum (2012).

78 Veenhoven (2010).

#### 4.4 Das Glück der anderen. Perspektiven auf eine Ethik des Glücks im Sinne nachhaltiger Entwicklung

In den bisherigen Abschnitten wurde aufgezeigt, dass das Streben nach Glück im Sinne subjektiven Wohlbefindens mögliche Pfade anbietet, die zu einer suffizienten Lebensweise beitragen können. Im folgenden Abschnitt soll untersucht werden, welche Bezüge sich hinsichtlich des Anspruchs der sozialen Dimension von Nachhaltigkeit aus dem individuellen Glücksstreben ergeben. Gemäß der verwendeten Definition von nachhaltiger Entwicklung (siehe Kapitel 2) besteht das Gebot der Befriedigung der Bedürfnisse *aller* Menschen. Dies formuliert somit eine Idee von Gerechtigkeit auf globaler Ebene. In der Formulierung der Brundtlandkommission (siehe Kapitel 2.2) wird zudem die intergenerative Gerechtigkeit ausdrücklich benannt, die hier jedoch nicht im Fokus stehen soll. Die Frage der nachhaltigen Entwicklung ist angesichts der derzeitigen Dynamik, wie in Kapitel 2 geschildert, weniger als *intergenerative* im Sinne auf zukünftige Generationen, sondern zunächst als *intragenerative* Herausforderung anzusehen. Die aktuell drängende Frage lautet daher nicht, wie die übernächste Generation mit Ressourcen umgehen wird, sondern welche realen Veränderungen bereits in den kommenden 20 Jahren gelingen können, in denen ein elementarer Wandel der globalen Wirtschaftsweise zu vollbringen ist.<sup>79</sup>

Im konkreten Kontext der Arbeit stellt sich nun folgende Frage: Wie verhält sich das Streben nach Wohlbefinden des Individuums zum Wohlbefinden anderer Individuen? Die Bedürfnisse aller zu erfüllen, jetzt und in Zukunft, wie es die Definition von Nachhaltigkeit verlangt, bedeutet inhärent, die Bedürfnisse einzelner zu prüfen, abzuwägen und nach Priorität zu ordnen. Die Fragestellung entspricht damit einer der grundlegenden Fragen der angewandten Ethik, welche sich mit dem Spannungsfeld von Glück und Moral beschäftigt:

»Zwei Dinge sind dem Menschen über die Tagesgeschäfte hinaus wesentlich: das eigene Wohl, auch Glück genannt, und die Moral. Auf den ersten Blick widersprechen sie einander, denn beim Eigenwohl stellt man sich selbst in den Mittelpunkt, wogegen die Moral Einspruch erhebt. [...] Kann man beides zugleich, glücklich und trotzdem im Einklang mit der Moral leben?«<sup>80</sup>

---

79 Für einen Überblick zur Frage intergenerativer Gerechtigkeit siehe Baumann/Becker (2017) und Höffe (1993): S. 180–187. Als Intergenerativ lässt sich der Konflikt trotzdem verstehen, wenn etwa zwischen den Interessenlagen von junger und alter Generation unterschieden wird, wie dies etwa durch die Protestbewegung Fridays for Future 2019 geschah. Dies ist hier jedoch zu unterscheiden von intergenerativ im Sinne von zukünftigen Generationen, die noch nicht geboren sind.

80 Höffe (2009): S. 9.



Im Folgenden sollen Ansätze einer Ethik des Wohlbefindens erörtert werden, welche den zwei bereits eingeführten Glücksphilosophien von Eudaimonia und Hedonismus folgen. In den jeweiligen Ansätzen finden sich Bezüge, die eine Ethik der nachhaltigen Entwicklung mit dem Streben nach Wohlbefinden verbinden. Im Detail unterscheiden sie sich jedoch in ihrer Begründung und Ausformung, weshalb die genaue Betrachtung relevant für die Fragestellung der Arbeit nach einem Leitbild ist.

#### 4.4.1 Ethik im Ansatz der Eudaimonia: Tugend- und Pflichtethik

In der eudaimonischen Ethik der Antike stehen die Tugenden im Zentrum des guten Lebens. Wie bereits in den obigen Erläuterungen zur Glücksphilosophie angeführt, handelt es sich dabei um eine kosmologische Annahme, dass das Rechte auch das Gute sei und somit das gute Leben und mithin das Glück fundiert. »Was man um seiner selbst willen tut, erfüllt das Kriterium des antiken Moralprinzips, der Eudaimonia.«<sup>81</sup> Beispielhaft beantwortet Platon die Frage »Wie soll ich leben?« mit der einfachen Antwort »Lebe gerecht!« ohne eine weitere Begründung zu geben – die Tugenden wie Tapferkeit, Großzügigkeit und Freundlichkeit gelten schlichtweg als selbstevident.<sup>82</sup> Bei Platons Schüler Aristoteles gilt ebenso, dass die Tugenden um ihrer selbst willen gewählt werden, also nicht weiter begründbar sind. Damit werden potentielle Konflikte zwischen individuellem und gemeinschaftlichem Wohlergehen jedoch etwas harmonisch überspielt.<sup>83</sup>

In der folgenden historischen Periode findet sich in der christlich geprägten Ethik eine Verwandlung der eudaimonischen Prinzipien im Rahmen eines monotheistischen Glaubens. Was gut und gerecht sei, weiß nur Gott – und teilt es durch seine Vertreter auf Erden mit. Das Leben auf Erden gilt als die Prüfung zum Eintritt ins Himmelreich und ist daher von Mühsal und Anstrengung geprägt. Fragen der Gerechtigkeit sind der irdischen Philosophie somit quasi entzogen und bestenfalls auf die Scholastik verwiesen.

In der Ethik der Aufklärung, maßgeblich bei Kant, wurde die Begründung der Tugenden dem rein göttlichen Bezug enthoben. Die Vernunft tritt an die Stelle Gottes als oberstem Gesetzgeber und aus den Tugenden werden Pflichten, die der Mensch seiner Selbst (im Sinne der Vernunft) gegenüber hat. Im Verständnis des

---

81 Höffe (1993): S. 40.

82 Fenner (2007): S. 21.

83 Fenner (2007): S. 22. Bekannterweise herrscht in der Antike eine prägnante Ungleichheit der Menschen, etwa in Hinsicht auf Sklaven und freie Menschen, sowie auf die Geschlechter. Philosophen jeglicher Lehre legitimieren diese jedoch, so sei z.B. Sklaverei schlichtweg eine Naturgegebenheit und Gerechtigkeit bezieht sich lediglich auf die Form der Behandlung der Sklaven. Vgl. Kanitscheider (2011): S. 269.

Pflichtenethik *müssen* Menschen ethisch Handeln, eben weil es die Vernunft gebietet, welche als höhere Instanz, als äußere, universale Gesetzmäßigkeit, gesetzt ist.<sup>84</sup> Dabei eröffnet sich ein Spannungsverhältnis zwischen den Tugenden und dem Streben nach Wohlbefinden, welches in der klassischen Eudaimonia noch bestand. Zunächst erkennt Kant das Glück auf Erden als menschliches Strebenziel an: »Glücklich zu sein, ist notwendig das Verlangen jedes vernünftigen, aber endlichen Wesens und also ein unvermeidlicher Bestimmungsgrund seines Begehungsvermögens.«<sup>85</sup> Es sei aber keineswegs eine Pflicht, das eigene Glück zu verfolgen, vielmehr bezeichnet Kant die Eudaimonisten als Egoisten, da sie die Tugenden nur zu ihrem eigenen Glück verfolgen. Letztendlich kann eine legitime Pflicht nur darin bestehen, anderen bei ihrem Glücksstreben zu helfen, die »Förderung fremder Glückseligkeit«.<sup>86</sup> Pflicht und Neigung können somit zu Gegensätzen werden: »Entweder tue ich, was ich tun muss; dann bin ich nicht glücklich. Oder ich tue, wozu ich Lust habe; dann handle ich nicht sittlich.«<sup>87</sup> Dabei war es von Kant wohl weniger streng als Antagonismus, sondern eher als Erwägungsreihenfolge intendiert: Die Sittlichkeit prüfe zuerst alle Handlungswünsche und oftmals können die Handlungswünsche durchaus mit der Ethik einhergehen.<sup>88</sup> Zumal das Vernunftgesetz der Ethik bei Kant zwar auf einer Metaphysik besteht, diese aber dennoch am Wohlergehen der Menschen orientiert ist: »Das moralisch Richtige stehe nicht im Widerspruch zum glücklichen, gelungenen Leben, sondern sei im Gegenteil ein wesentlicher Bestandteil davon.«<sup>89</sup> Dennoch hat sich eine imaginäre Trennung im Verständnis der Pflichtentugend etabliert: »Seit Kant trennte man also zwischen dem moralisch Richtigen und dem gelungenen oder glücklichen Leben, was allgemein den Verdacht nahelegte, dass das moralische Richtige zu Lasten des gelungenen Lebens gehe oder umgekehrt: Das Glücksstreben missachte das moralisch gebotene.«<sup>90</sup>

Eine Problematik der Tugendlehre der Eudaimonia besteht in der Schwäche der Begründung der Tugenden. Zunächst bietet das platonische Ideal viel Freiraum, was eine Konkretisierung vermeidet: Einerseits soll das Gute möglichst allgemein sein, damit es Maßstab aller Menschen und aller Handlungen sein kann, gleichzeitig verliert es damit seine Validität, weil es eben nicht bestimmt ist.

---

84 Spaeman/Schweidler (2006): S. 92f.

85 Nach Pieper (2003): S. 217.

86 Höffe (2007): S. 342; Pieper (2003): S. 229. Ein kleines hedonistisches Motiv ließe sich aber auch bei Kant attestieren, so Holzhey: »Obwohl Kants Moralphilosophie ausschließt, dass moralische Handlungen durch Lust motiviert sind, belohnt er sie doch auch mit Lust – und zwar nicht in entfernter Zukunft, sondern nahezu unmittelbar durch die ästhetische Lust des Erhabenen.« Holzhey (2011): S. 174.

87 Pieper (2003): S. 243.

88 Pieper (2003): S. 243.

89 Wallacher (2011): S. 27.

90 Wallacher (2011): S. 27.

»Der Begriff des Guten ist also entweder abstrakt und fast inhaltsleer, dann lassen sich aus ihm keine konkreten Handlungsanweisungen gewinnen, oder das Gute wird inhaltlich bestimmter gefasst, dann entsteht unweigerlich wieder eine Diskussion über diese empirische Auffüllung.«<sup>91</sup>

Ähnlich steht es mit der aristotelischen Teleologie, nach der die menschliche Sozialität auf ein erkennbares Ziel hin ausgerichtet ist, die Potentialität. Was aber ist diese, beziehungsweise wie ist sie zu erkennen und zu begründen? Die Sinn- und Guthaftigkeit könnte etwa aus der normativen gesellschaftlichen Ordnung gerechtfertigt werden.<sup>92</sup> Hierbei ergibt sich jedoch eine selbstreferenziellen Begründung, die auf die Funktion sozialer Anerkennung verweist: sind Tugenden einmal etabliert macht ihr Befolgen glücklich, weil es sozial belohnt wird, die Begründung der jeweiligen Moral bleibt aber offen. Somit wären sie zwar als Sozialnormen intuitiv verständlich, aber es ermangelt einer logisch-philosophischen Begründung.

Ähnliche Probleme zeigen die historisch folgenden und bis heute dominanten metaphysisch basierte Konzepte. In der christlichen beziehungsweise christlich geprägten Ethik bleibt jegliche Begründung am Glauben beziehungsweise am Gottesbeweis hängen, der heutzutage weniger denn je allgemeine Plausibilität erlangt.<sup>93</sup> Auch bei der Pflichtenethik Kants bleiben die präzisen Vorgaben zur Moral vage begründet und das Prinzip entspricht letztendlich der christlichen Tugendlehre. Kant bietet sozusagen eine säkulare Version der christlichen Ethik, dessen moralisches Urteilmuster auf den Fundamenten einer traditionellen theistischen Argumentation gründen, die offenbar keiner weiteren Begründung bedürfen. Die Vernunft als »rechtfertigende, bedingungslos würdestiftende Kraft (...). Die »aufgeklärte« Lösung Kants setzt die Vernunft an die Stelle Gottes«.<sup>94</sup> Somit wird bei Kant die Begründung nur verschoben auf eine Metaphysik, welche im Sinne einer tiefen Intuition vorausgesetzt, etwa das gemeinsame Wohlergehen der Menschen Ziel des menschlichen Handelns sein muss.<sup>95</sup>

Die Frage der Ethik im Sinne eines Eudaimonischen Glücksverständnisses verfährt sich letztendlich in der Annahme eines objektiven Glücks und dem damit verbundenen objektiven Verständnis von Gerechtigkeit. Diese kosmologische Annahme, dass ein universelles Gesetz besteht, welches in allem existiert und das

91 Kanitscheider (2011): S. 156.

92 Zoll (2010): S. 120.

93 Nida-Rümelin (2009): S. 236f.

94 Strasser (2011a): S. 760-761. Hier kommen zum einen der Zeitgeist und die entsprechenden Begrenzungen der Meinungsfreiheit, aber auch die biographische Prägung Kants zusammen. »Lutherische Pietisten erzogen ihre Kinder in dem Glauben, daß man jedem jederzeit die Wahrheit sagen müsse, unabhängig von Umständen oder Folgen, und Kant war eines dieser Kinder.« MacIntyre (1997): S. 258; siehe auch Höffe (2014): S. 22.

95 Stemmer (2013): S. 169f.; siehe auch Nida-Rümelin (2009): S. 194-221 und Tugendhat (2007): S. 114-135.

über das persönliche Glücksstreben hinaus oberste Geltung hat, ist aber als nicht mehr zeitgemäß anzusehen.<sup>96</sup> Die Entmythologisierung der Welt, sowie die naturalistische Erklärung des Menschen ist heute so weit fortgeschritten, das jegliche Mythologien und metaphysische Illusionen, wie sie noch in den abendländischen Hochreligionen leitend waren, unterminiert sind. Die Konstruktion eines objektiven Sinns der Welt und des menschlichen Lebens sind immer weniger glaubhaft und plausibel.<sup>97</sup> Dies wirkt sich auch auf das Verständnis von Ethik aus und die gängige Vorstellung, dass Moral objektivistisch sei, ist unter kritischer Betrachtung nicht mehr haltbar. »Allgemeingültige Werte und Normen kann es nicht geben.«<sup>98</sup> Diese Kritik gilt demnach auch noch für den Ansatz von John Rawls, der in seiner Theorie der Gerechtigkeit davon ausgeht, dass es einen neutralen Punkt (hinter dem Schleier des Nichtwissens) gäbe, von dem aus eine gerechte/faire Lösung zu bestimmen sei.<sup>99</sup>

Wenn nun die Annahme, dass es in der Natur ein moralisches Müssen gebe, ist nicht plausibel belegbar, bleibt als Bezugspunkt einzig die naturalistische Grundlage das Streben nach Wohlbefinden, bzw. das Streben nach Glück. Jedes moralische Sollen muss somit das Wollen als eigentliche Grundlage anerkennen.<sup>100</sup>

#### 4.4.2 Ethik im Ansatz des aufgeklärten Hedonismus

Wenn eine metaphysischen Begründung von Ethik und Moral als nicht haltbar abzulehnen ist und somit das Wohlbefinden als Referenzpunkt einer somit hedonistisch begründeten Ethik dienen soll, stellt sich die Frage, wie Ansprüche gegeneinander zu begründen sind, bzw. warum sie zu berücksichtigen sind. Steht das eigene Wohlbefinden im Zentrum des Strebens, scheint es zunächst logisch, dieses dem Wohlbefinden anderer überzuordnen und es ist fraglich, warum es aus freien Stücken eingeschränkt werden sollte. Eine Einschränkung (Sollen) müsste sich auf einen mittel- oder langfristigen, beziehungsweise indirekten Nutzen im Sinne des eigenen Wohlbefindens (Wollen) legitimieren lassen.

Aus dieser Perspektive, das jedes Sollen durch das Wollen begründet sein müsste, bietet sich zunächst eine evolutionsbiologisch Perspektive an, wie sie die Soziobiologie eingenommen hat. Hierbei steht die Selbsterhaltung als das Grundprinzip des Lebens im Zentrum. Entsprechend muss jegliches soziales Verhalten sich im

96 Nagel (1992): S. 327-358.

97 Kanitscheider (2008): S. 142-158. Seitens der Naturwissenschaften siehe auch Hawkins/Mlodinow (2010), die schon im zweiten Absatz Ihres Buches (S. 13) darauf verweisen, dass die Philosophie als welterklärende Kraft tot sei, da sie mit den modernen Entwicklungen der Naturwissenschaften schlichtweg nicht mithalten konnte.

98 Reinsch (2011): S. 71.

99 Rawls (1994): S. 159ff., 178.

100 Stemmer (2008): S. 288ff.; S. 295ff.

Eigennutz des Überlebens wiederfinden, denn jede Form eines Altruismus ohne Eigenvorteil ist in evolutionärer Hinsicht instabil und somit nicht zielführend zur Erhaltung der Art. Somit lässt sich evolutionsbiologisch lediglich ein sogenannter *reziproker Altruismus* begründen, bei dem die sich altruistisch verhaltene Person indirekt vom zunächst uneigennützig erscheinenden Verhalten selber auch einen Vorteil erlangt. Folgende Unterformen des reziproken Altruismus, die in der Praxis miteinander verwoben sein können, werden in der Theorie als soziobiologisch begründbar genannt.<sup>101</sup>

- Mutualismus: die Investition in ein gemeinsames Verhalten bei unmittelbarer Gewinnerwartung, zum Beispiel in der gemeinsamen Jagd.
- Reziproker Altruismus: die Investition in einen Partner bei späterer Gewinnerwartung, zum Beispiel gegenseitige Hilfe in wechselnden Notsituationen.
- Nepotistischer Altruismus: die Investition in einen Verwandten bei Gewinnerwartung in Einheiten indirekter Nutzens, etwa in Form der Familiensolidarität.
- Prestigeakkumulation: die Investition in kommunikative Reliabilität, zum Beispiel durch öffentliches pro-soziales Verhalten.

Für das Individuum ist die Entwicklung einer Sozialgemeinschaft lohnenswert und eine entsprechende Investition notwendig. Die zunächst biologischen Aspekte vermischen sich hier mit den sozialen, beziehungsweise kulturellen Elementen, da Wertemuster von Gemeinschaften immer auch auf konkreten Erfahrungswerte der Akteure Rückbezug nehmen. Erkenntnisse aus Kognitionswissenschaft, evolutionärer Anthropologie und Verhaltensökonomik zeigen, dass Menschen Vertrauen und Kooperation erlernen können: Bei gelingender Kooperation wird das Belohnungssystem aktiviert und entsprechend wird solches Verhalten in Zukunft präferiert.<sup>102</sup> Routineverhalten entwickelt sich, im Sinne von Partizipation oder Kooperation, oder eben von Konkurrenz.<sup>103</sup> In sozialen Gemeinschaften ist dabei die Reputation einer Person als kooperierend und verlässlich ein starker Aspekt.<sup>104</sup> Entsprechende Versuche zeigen eine Veranlagung zur Kooperation und zu einem gewissen Verständnis von Fairness: circa drei Viertel aller Menschen wählen ein kooperatives Vorgehen, unfaire Angebote werden in der Regel abgelehnt und wenn

101 Voland (2013): S. 63-84, Newig/Kuhn/Heinrichs (2011): S. 34. Vgl. auch mit etwas anderen Bezeichnungen Wilson (1980): S. 142-159.

102 Spitzer (2002): S. 294-301; Messner (2011): S. 303-304. Ein klassisches Beispiel bietet das Gefangenendilemma. Auf den ersten Blick ist die egoistische Variante vorzuziehen, aber das soziale Verhalten bietet eigentlich den größeren Nutzen, dies kann nur durch Erfahrung gelernt werden.

103 Newig/Kuhn/Heinrichs (2011): S. 37.

104 Spitzer (2002): S. 309f.; Bauer (2006): S. 75.

es möglich ist, nicht kooperierende Mitspieler zu sanktionieren, erhöht sich die Quote sogar auf 90 Prozent.<sup>105</sup> Die potentielle Anlage des Menschen zu kooperativen Verhalten lässt sich als genuin moralische Normativität verstehen, die dann bereits im Körper angelegt sein muss und sich nicht erst durch geistig-abstrakte Einsicht entwickelt. Beispielfür die Wahrnehmung von anderen Menschen in Notsituationen zu einem unmittelbaren Handlungsimpuls zu helfen: »Der normative Charakter der Not anderer beruht also auf einer Beunruhigung, einer Irritation, einer Aufforderung, die nicht auf die Stillung eigener körperlicher Bedürfnisse gerichtet ist, sondern auf die Linderung von Leiden anderer.«<sup>106</sup>

Statt einer Metaphysik gilt somit eher die Physis; es gibt keine höhere Ordnung, kein Telos der Welt, sondern die leibliche Basis des eigenen Seins und geworden Seins – die *Natalität* als Basis für ein moralisches Miteinander. Der Mensch wird in eine schon existierende (soziale) Welt geboren und bedarf für eine ganze Weile der Versorgung. Dies ist allen Menschen gemein und damit ein verbindendes Glied.<sup>107</sup> »Die Fürsorge der Anderen und das Geboren-worden-sein von jemandem bestätigen somit die Mitgliedschaft des Geborenen in der mitmenschlichen ethischen Gemeinschaft.«<sup>108</sup> Darin ist die Fürsorge für Andere wiederum angelegt, die menschlichen Beziehungen sind dem Menschen inhärent, er erfährt es beim auf die Welt kommen und aufwachsen, noch bevor er sich selber ein Urteil bilden kann.<sup>109</sup>

Ähnlich begründet Thomas Nagel die Möglichkeit des Altruismus mit der Annahme, dass Menschen elementare Bedürfnisse als solche Verspüren und daher inhärent auch anderen Menschen behilflich sind, diese zu befriedigen, wenn es keine konkurrierenden/stärkeren andere Bedürfnisse gibt.<sup>110</sup> Altruismus ist also möglich aufgrund einer fundamentalen Anlage der menschlichen Natur, aber ob sie sich realisiert liegt aber auch an der Frage, ob bestimmte Selbstauffassungen und Denkweisen entwickelt und dominant werden.<sup>111</sup> Dieser ist daher primär von prudenzieller Einsicht geprägt, die sich wiederum auf das leibliche Sein des Menschen bezieht, jenseits von unmittelbarem Nutzen oder bereits soliden Erfahrungswerten. Menschen haben dann die Pflicht, auch anderen bei ihrer freien Lebensgestal-

---

105 Bauer (2006): S. 185ff.; Spitzer (2007): S. 176ff. Als Indiz für Veranlagung statt sozial erlerntem Verhalten spricht, dass bereits kleine Kinder ein entsprechendes Verhalten zeigen und teilweise sogar Primaten über Formen der Kooperation und des fairen Teilens verfügen. Tomasello (2010).

106 Reichold (2011): S. 138.

107 Schües (2011): S. 86f.

108 Schües (2011): S. 87.

109 List (2011): S. 68ff.

110 Nagel (1998).

111 Nagel (1998): S. 202. Nagel entwickelt seine Theorie weiter in eine *Naturalistische Teleologie*, welche hier aber nicht weiter verfolgt werden kann. Nagel (2013).

tung zu helfen: »Der Sinn von Moral wäre dann der Schutz der Zugangschancen aller Menschen zu einem guten und glücklichen Leben.«<sup>112</sup>

Wenn also subjektives Wohlbefinden ein stark soziales und kooperatives Gebilde ist, so steht der Aspekt der Solidarität im Zentralen eines gelingenden (zusammen) Lebens. Offen ist dabei allerdings noch, wie weit sich ein solcher Rahmen erstreckt. Evolutionsbiologisch gilt es offenbar nur für überschaubare Gruppen beziehungsweise Gemeinschaften, welche persönliche und wiederkehrende Kontakte bergen, und um ihr Überleben zu sichern. Letztendlich kommt es bei solchen natürlichen Kooperationsformen auf die »Gruppengröße und Überschaubarkeit der Wechselwirkungen« an.<sup>113</sup> Für eine Grundlage als allgemeine Ethik und besonders im Sinne nachhaltiger Entwicklung muss der Bezugsrahmen aber über bisher besprochene Bereiche des gemeinschaftlichen Seins der unmittelbaren Bezugsgruppe (Familie, Freundeskreis) verstanden werden. Nur wenn es gelingt, eine allgemein, das heißt globale Dimension zu erkennen und Glück mit einer Ethik globaler Gerechtigkeit zu verbinden kann es als ein Leitmotiv nachhaltiger Entwicklung bestehen. Die Idee eines solchen (globalen) Gesellschaftsvertrages ist nicht evolutionsbiologisch begründbar, da die Formierung von Gesellschaften noch jungen Datums ist, und evolutionär gesprochen der Mensch sich bestenfalls gegenwärtig im entsprechenden Lernprozess befindet.

Zugleich ist das genannte Grundprinzip aber valide und lässt sich als Basis für eine vernünftige Begründung globaler Ethik annehmen. Die zentrale Rolle des Menschen als leibliches und schutzbedürftiges Wesen: »Offenbar verschafft uns die Erfahrung unserer Leiblichkeit ein vorreflexives Wissen von dem, was es zu wahren und zu schützen gilt.«<sup>114</sup> Weil das primäre Hilfsgebot der Moral sich somit auf eine Grundbedingung menschlichen Lebens bezieht ist es global applizierbar und entspricht dem Modell eines *aufgeklärten Eigeninteresses*.<sup>115</sup>

Der aufgeklärte Hedonismus, wie er von Kanitscheider und Onfray vertreten wird, bietet hier einen entsprechenden Bezug zur Ethik an. Onfray benennt das Modell einer »Hedonistischen Intersubjektivität«, in der die Freundschaft mit dem Selbst zu einem freundlichen Umgang mit anderen führt: »Gute Umgangsformen,

112 Fenner (2007): S. 163.

113 Kanitscheider (2011): S. 171. Die Theorie der vermeintlichen Tragik der Allmende ist inzwischen breit widerlegt: Es Bedarf verschiedener Bedingungen, damit Kooperation funktioniert: Eine begrenzte Anzahl Akteure etwa und eine klar definierte Ressource. Newig/Kuhn/Heinrichs (2011): S. 38f. »In einer gelingenden Commons-Praxis entstehen positiv-reziproke Beziehungen, die es notwendig machen, Konflikte friedfertig und konstruktiv zu lösen.« Acksel et al. (2015): S. 139. Kursiv im Original.

114 Mertens (2011): S. 188.

115 Höffe (2009): S. 38. Aufgeklärtes Eigeninteresse nennt Nida-Rümelin die Einsicht, dass man als Mensch auf andere Menschen angewiesen ist. »Alle Menschen müssen damit rechnen, einmal nicht für sich selbst aufkommen zu können. Arbeitslosigkeit, Elternpflichten, Krankheit, Invalidität und Alter sind die dafür wichtigsten Gründe.« Nida-Rümelin (2009): S. 364.

Rücksichtnahme, Sanftmut, Höflichkeit, Urbanität, Takt, Zuvorkommenheit, Zurückhaltung, Verbindlichkeit, Großzügigkeit, Geschenk, Aufwand – alles Variationen zum Thema der hedonistischen Moral.«<sup>116</sup> Kanitscheider formuliert es folgendermaßen:

»Vom Ansatz her ist der Hedonismus eine auf das Ego bezogene Lebenshaltung. Zielpunkt ist die eigene Glückseligkeit. Weil der nach Glück Strebende aber nicht alleine leben kann, sondern aus ökonomischen und existenziellen Gründen auf den anderen angewiesen ist, muss unter hedonistischen Gesichtspunkten auch für den Umgang mit dem Mitmenschen ein Modus Vivendi gefunden werden, der dessen Luststreben berücksichtigt, da ja keiner für sich beanspruchen kann, an einem ausgezeichneten Punkt der Gesellschaft zu leben.«<sup>117</sup>

#### 4.4.3 Diskursethik und Kontraktualismus als Referenz

Es gibt den bisherigen Ausführungen zufolge somit keine moralische Pflicht, die gleichsam durch die Natur bestimmt ist und für alle Menschen als Bedingung für das gleiche Glück anzuerkennen sei. Wie bereits gezeigt, ist jede objektivistische Konzeption, die Rechte als von Gott gegeben oder naturgegeben ansieht, haltlos, weil nicht valide begründbar.<sup>118</sup> Ziele wie Gleichheit und Solidarität sind somit nicht von Natur gegeben und menschliche Gemeinschaften müssen sie nicht als Wertebasis haben, sondern es muss sich erweisen, dass das Miteinander besser funktioniert, wenn entsprechende Werte anerkannt werden. In sich selbst sind sie nicht zu begründen.<sup>119</sup> Wenn es nun kein festes Set an ethischen Regeln mehr gibt, weder religiös begründet noch durch eine Metaphysik der Sitten, so können diese nur Aufgrund der Interessen der Beteiligten entstehen. Bezüge finden sich in zwei ethischen Theorien der Gegenwart: der Diskursethik und dem Kontraktualismus.

Von einer solchen anthropozentrischen Perspektive ausgehend bietet die transzendentalpragmatische Diskursethik dafür einen Ansatz. Kernprinzip dafür ist die verallgemeinerbare Gegenseitigkeit der Diskursethik und ihrem Kommunikations- und Kooperationsgebot.<sup>120</sup> Als sinnvoll nicht bestreitbare Norm

116 Onfray (2008): S. 136. Dies gleitet bei Onfray allerdings in ein etwas normativ idealistisch geprägtes Bild eines harmonischen Miteinander zwischen allen Menschen ab. (Siehe auch ebd. S. 125f.).

117 Kanitscheider (2011): S. 265.

118 »Die Vorstellung, dass die Menschen einen absoluten Wert haben, lässt sich meines Erachtens ihrerseits nur im Rückgriff auf religiöse Annahmen verständlich machen und begründen.« Stemmer (2013): S. 54.

119 Stemmer (2008): S. 84f.

120 Reinsch (2011): S. 53ff. Der Diskurs besteht ohnehin und immer: der Mensch hat Bedürfnisse und äußert sie gegenüber anderen, welche darauf reagieren. Es besteht also immer ein Diskurs und dieser hat daher auch immer Regeln, nach denen die Teilnahme erfolgt. Idealerweise



steht hier das Prinzip des argumentativen Diskurses: Jeder Sprecher als Autor/Vertreter seiner Ansicht/Bedürfnisse muss auch jeden anderen als vernünftig anerkennen, will er selber auch anerkannt sein:

»In allem Handeln, Denken, Sprechen, Argumentieren haben wir die Pflicht, andere Personen als gleichberechtigte Partner anzuerkennen, ihren Widerspruch so zu behandeln, als käme er von uns selbst.«<sup>121</sup>

Wie Apel erläutert, lässt sich durch transzendentalpragmatische Reflexion einsehen, dass folgende Aspekte Gültigkeit besitzen: ein sprachlich artikulierbarer Sinnanspruch, ein konsensfähiger Wahrheitsanspruch und ein Anspruch auf normativ-moralische Richtigkeit der Kommunikations- und Interaktionsakte. Wenn dies nicht gelten würde, wäre das Eintreten in den Diskurs sinnlos. Dieses ist somit eine intersubjektiv gültige Rationalität der Argumentation und eine Verleugnung eines der Prinzipien führt zu einem performativer Selbstwiderspruch.<sup>122</sup> Jede Person, die an einem Diskurs teilnimmt – jede Person also, die beispielsweise Behauptungen aufstellt, bestreitet oder in Frage stellt – hat das zugrundeliegende Moralprinzip somit implizit »immer schon« als verbindlich anerkannt. Das bedeutet, dass niemand die Verbindlichkeit dieses Prinzips bestreiten oder bezweifeln kann, ohne in einen Selbstwiderspruch zu geraten. Somit gilt nur jene Handlungsweise als moralisch richtig, der alle am Diskurs beteiligten Menschen zustimmen können.<sup>123</sup> Die argumentative Willensbildung geschieht somit durch Kommunikation und nicht durch Abstraktion wie in den metaphysischen Begründungen von Moral.<sup>124</sup>

Die Vertreter der Diskursethik gehen dabei allerdings zunächst vom theoretischen Ideal aus, welches besagt, dass Menschen sich auf ein letztes Argument einigen können und sich an diese im Diskurs gewonnenen Vernunft halten. Das Argumentieren setzt sich hierbei vom Verhandeln ab, indem es vom individuellen Interesse befreit ist.<sup>125</sup> Für die reale Anwendung der Diskursethik benötigt es neben der theoretischen Kenntnis auch ganz praktisch einigen guten Willen und die Kompetenzen auf Seiten aller Diskurspartner.<sup>126</sup> Es ist jedoch fraglich, ob sich dieses theoretische Modell in der Praxis in Bezug auf Fragen des guten Lebens anwenden lässt.<sup>127</sup>

---

sind alle Bedürfnisse anzuhören und anzuerkennen, Ziel ist es alle Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen. (Reinsch 2011: S. 128). Dabei ist nicht zu leugnen, dass in realiter ständig Lücken bestehen in Wissen, Kompetenz und Zeit, sich in den Diskurs einzubringen.

121 Reinsch (2011): S. 208.

122 Apel (2017): S. 44ff.

123 Werner (2002).

124 Habermas (1991): S. 14, S. 204-208.

125 Vgl. Mühleisen (2015).

126 Apel (2017): S. 142ff.

127 Vgl. Iser/Strecker (2010): S. 144. Sie führen an, dass auch Habermas als einer der Begründer der Diskursethik daran Zweifel hat und sich darauf zurückzieht, dass der Diskurs ledig-

»In der Logik und in der Mathematik gibt es nicht nur bessere Argumente, sondern eindeutig richtige oder falsche. In der Politik müssen wir damit rechnen, dass es mehrere Meinungen zu einem Problem gibt und das über ihren Wahrheitsgehalt gestritten werden kann. Eindeutigkeit ist schwer oder gar nicht zu erreichen. Bei der Urteilsbildung spielen Gefühle und Leidenschaften eine Rolle. Reine Sachlichkeit ist in der Politik ein Mythos.«<sup>128</sup>

Der Kontraktualismus bietet hier eine pragmatischere Option, welche den Diskurs als Verhandlungsraum ansieht. Statt eines Ergebnisses durch die letztendlich sich ergebende Ermittlung der vernunftgemäßen Lösung ist der Kompromiss aller am Diskurs Beteiligten das vernünftige Ergebnis. Im Kontraktualismus ist somit Platz für einen gewissen Pluralismus, da man sich nicht auf alle letzten Vernunftargumente einigen können muss, sondern (soziokulturelle) Vielfalt erlauben kann und auch ein Konsens akzeptabel ist, der zwar für alle Seiten gewissermaßen unsinnig erscheint, aber eben als gemeinsamer Kompromiss gefunden werden kann.<sup>129</sup> Was somit letztendlich als Moral gilt, ist nicht ableitbar, sondern wird gemeinsam bestimmt, miteinander konstruiert. Moral muss dabei aber im Diskurs immer dem anderen begründet werden können. Und zwar auch dem moralischen Skeptiker, der ohne altruistische Präferenzen und ohne generelle Sympathie für andere daher kommt. Es gilt aufzuzeigen, dass moralisch sein vernünftig ist, ohne eine Moral voraus zu setzen, so dass es letztlich »vernünftig ist, moralisch zu handeln.«<sup>130</sup> Jegliche Rechte können daher nur verliehene Rechte sein, also nur von den Menschen selbst gegeben werden. Menschen schaffen eine moralische Ordnung, weil die Welt dadurch besser für sie wird. Gemeinsam wird der Katalog der Normen und die Sanktionsmechanismen bestimmt, es ist ein reines Konstrukt.<sup>131</sup>

»Das moralische Müssen muss künstlich geschaffen werden, gerade weil moralisches Handeln und die individuellen Neigungen, Interessen und Glücksvorstellungen nicht unbedingt auf einer Linie liegen.«<sup>132</sup>

---

lich die Verständigung über prozeduralen Rahmenbedingungen spätmoderner Gesellschaften wie Gesetze und Institutionen klären kann.

128 Ottmann (2015): S. 230.

129 Das Verhältnis bzw. die Bezugnahme des Kontraktualismus und Diskursethik kann hier nicht detailliert untersucht werden. Es sei darauf hingewiesen, dass leider auch in Einführungen zur Ethik zwar beide Ansätze vorgestellt werden, ihre (potentielle) Verbindung aber nicht erläutert wird. Siehe zum Beispiel Höffe (2013); Ricken (2013).

130 Stemmer (2000): S. 25.

131 Steinfath (2003): S. 76.

132 Stemmer (2000): S. 41.

»Eine Moral, in dieser Weise als ein Set von informellen sozialen Regeln verstanden, ist offenkundig ein Artefakt, eine Hervorbringung der Menschen, die ihr gemeinsames Leben so oder so einrichten.«<sup>133</sup>

Das moralische Normen von einer Mehrheit gegenüber einer Minderheit nur bedingt durchgesetzt werden können, begründet Stemmer mit dem Primat des *Unterdrückungsverbots*. So lässt sich das Verletzungsverbot oder ein Diebstahlverbot vielleicht nicht von allem Mitgliedern einer Gemeinschaft konsensuell bestimmen, einige würden vielleicht gerne stehlen oder andere verletzen, etwa weil sie weniger anfällig sind, selber Opfer einer solchen Tat zu werden. Es handelt sich aber um eine essentielle Regelung für das Zusammenleben, die gleichzeitig jedoch die Menschen nicht in wesentlichem Maße einschränkt. »Der Nachteil, infolge des Normensystems selbst einem Müssen zu unterliegen, wird durch den Vorteil überwogen, dass alle anderen dem selben Müssen ausgesetzt sind.«<sup>134</sup> Die Norm an sich bietet also eine geringere Einschränkung als ihr Fehlen. Wie das Verletzungsverbot lässt sich somit auch das Unterdrückungsverbot begründen: »[Menschen] wollen tun, was sie selbst wollen, und nicht, was andere von ihnen wollen.«<sup>135</sup>

Ontologisch ist der finale Bezugspunkt eines solchen Moralkodex die Idee des guten Lebens, beziehungsweise zunächst das *Leben-wollen* der Menschen.<sup>136</sup> »Eine Moral ist auf motivierende Gründe angewiesen. Diese müssen offensichtlich sein. Und sie müssen bezogen sein auf die Interessen, die man bei allen findet, von denen man will, dass die sich moralisch verhalten.«<sup>137</sup> Entsprechend gilt somit letztendlich die Berücksichtigung aller Menschen: »Zu berücksichtigen sind die Interessen *aller*. Nur so kann sichergestellt werden, dass keine Unterdrückung stattfindet.«<sup>138</sup>

Am Kontraktualismus ist verschiedentlich Kritik geäußert worden, besonders bezweifelt wird die Tauglichkeit einer rein interessenbasierten Begründung von Ethik. So wird als Unzulänglichkeit benannt, dass zum einen die Pflicht einen Vertrag einzuhalten, nicht per Vertrag begründet werden kann, zum anderen, dass das Einhalten eines Vertrages nicht notwendigerweise im Interesse beider

133 Stemmer (2013): S. 166. »Moralische Rechte sind [...] soziale Artefakte. Sie existieren nur, wenn es eine entsprechende Praxis informellen sozialen Sanktionierens gibt.« (Ebd. S. 71).

134 Stemmer (2013): S. 43.

135 Stemmer (2013): S. 125.

136 »Die Menschen wollen weiterleben, das ist ein elementares, vielleicht das elementarste und machtvollste Wollen der Menschen.« Stemmer (2013): S. 149. Zur Idee des Lebens gehören dann auch der Kontakt zu anderen Menschen, das Wohl der eigenen Kinder, das Glückliche sein wollen. Es sind Wünsche, die zu unserer Natur gehören. Stemmer (2013): S. 150.

137 Stemmer (2013): S. 97. »Ein zu Recht bestehendes Gebot impliziert das eigene Wollen.« Reinsch (2011): S. 99.

138 Stemmer (2013): S. 180. Kursiv im Original.

Vertragspartner sein muss.<sup>139</sup> Der erste Einwand wird gebannt durch den Verweis auf die diskursethische Grundlage, welche ja die Basis schafft für eine Verhandlung als Diskursform. Der zweite Einwand beinhaltet in seiner modellhaften Vereinfachung die Reduktion auf einen einzelnen Vertragsakt und erscheint daher im ersten Moment des Gedankenmodells richtig. Es geht zunächst davon aus, dass eine Übervorteilung des Vertragspartners einfach möglich ist, weil der andere Vertragspartner ehrlich ist und zudem die Vertragsbeziehung einmalig in ihrem Setting ist. Jedoch gilt in realiter, dass sich jede Person in zahlreichen Vertragsbeziehungen befindet, in denen sie gar nicht leicht einsehen kann, ob sie nicht auch selber Opfer einer Übervorteilung ist. Im Gegenteil besteht ja gerade in der Gestaltung eines multilateralen Beziehungsgeflechts die Herausforderung des modernen Menschen.<sup>140</sup> Auf die Frage warum jemand einen Vertrag einhalten sollte gilt also nicht die einfache Antwort: weil das für mich nützlich ist, sondern die Antwort: weil es für alle nützlich ist, wenn Verträge gemacht und eingehalten werden. Letztendlich bezieht sich der Kontraktualismus auf die vernunftbegründete Einsicht, dass es die beste Möglichkeit ist, sich per Kontrakt miteinander zu einigen.

Der Kontraktualismus bezieht sich somit auf den Ansatz der Diskursethik fürs prozedurale Verfahren, nämlich die Form des (verbalen) Diskurses, für den Austausch von Interessen. Dieser Rahmen ermöglicht es, subjektive Interessen gegenseitig anzuerkennen und den gemeinsamen Umgang mit Ihnen zu verhandeln. Auch hier handelt es sich aber natürlich, ähnlich der Diskursethik, um ein Idealmodell. Reale Verhandlungen geschehen nur selten im machtfreien Raum zwischen gleichen und freien Verhandlungspartnern.

#### 4.4.4 Vom Überleben zum guten Leben: eine globale Kultur der Kooperation

Den bisherigen Ausführungen folgend lässt sich als Grundmotivation des Menschen der Wille zu überleben und das Streben nach dem guten Leben als Ausgangsbasis für jegliche Überlegungen zu Ethik und Moral feststellen. Moralische Gebote lassen sich nur legitimieren, wenn ihr Beitrag zum guten Leben plausibel ist. Das Verfolgen des guten Lebens einer Person darf nicht auf Kosten anderer Personen geschehen, sondern ihre Interessen sind als gleichberechtigt anzuerkennen und eine Regelung von Konflikten ist mittels Verhandlung zu erzielen. In Bezug auf die Frage von nachhaltiger Entwicklung sind hierbei die Interessen aller Menschen zu

139 Apel (2017): S. 187. Siehe auch Tugendhat (2007): S. 119ff., 154f.; Schmidt (2003). Zur Diskussion des Kontraktualismus von Stemmer insgesamt siehe Beiträge in Leist (2003).

140 Vgl. Habermas (1991: S. 15): »Je weiter die Individuierung fortschreitet, um so weiter verstrickt sich das einzelne Subjekt in ein immer dichteres und zugleich subtileres Netz reziproker Schutzlosigkeiten und exponierter Schutzbedürftigkeiten.«

berücksichtigen. Zur Verständigung über Modi zur Realisierung des guten Lebens müssen alle am Diskurs teilnehmen können und als gleichberechtigt im Kontrakt berücksichtigt werden. Dies ist aber aufgrund der gravierenden globalen Ungleichheiten, wie sie bereits in Kapitel 2 benannt wurden nicht gegeben:

»Ein großer Teil der Menschheit ist ungenügend mit Gütern versorgt, kann kein menschenwürdiges Leben führen und – damit im Zusammenhang – ist von gesellschaftlicher Beteiligung ausgeschlossen.«<sup>141</sup>

Somit ist nicht nur der Anspruch nachhaltiger Entwicklung im Sinne von Bedürfnisbefriedigung unerfüllt, sondern diese Nichterfüllung verhindert gleichsam die Teilnahme am Diskurs, was wiederum mit dazu beiträgt, dass ihre Bedürfnisse wenig Beachtung finden. Am drastischsten zeigt sich dies in der Tatsache, dass über 800 Millionen Menschen nicht ausreichend Nahrung haben. Mangel- oder Unterernährung ist der eindeutigste Indikator für Nichterfüllung der Grundbedürfnisse, denn wenn ein Mensch nicht genug zu essen hat, mangelt es ihm an einer Basis für sein Wohlbefinden, ja sein Überleben ist in Gefahr. Wenn die Erfüllung der Grundbedürfnisse und der Zugang zu einem guten Leben jedoch als die Basis der Ethik gelten soll, so kann es keinen rationalen Grund geben, Menschen hungern zu lassen, wenn genug Ressourcen vorhanden sind – wie es global der Fall ist – und es vor allem eine Frage der Verteilung der Ressourcen ist. Jean Ziegler benennt diesen Zustand mit dem juristischen Fall von *fahrlässiger Tötung*.<sup>142</sup>

Erstaunlicherweise wird die Frage globaler Ungerechtigkeit in den philosophischen, akademischen Debatten der Ethik weitgehend ausgeklammert. Vorwiegend beziehen sich die AutorInnen dort auf Fragen einer innergesellschaftlichen Gerechtigkeit ihrer Heimatländer (vorwiegend westlicher Industriestaaten).<sup>143</sup> Im Rahmen der Debatte um nachhaltige Entwicklung wird das Ausmaß globaler Ungerechtigkeit im Sinne von Ungleichverteilung aber durchaus offen und offiziell benannt, etwa das Menschen in Industrieländern 4 mal so viel Ressourcen verbrauchen wie Menschen in den Ländern des globalen Südens.<sup>144</sup> Auf die globale Bevölkerung gesehen produzieren die reichsten 10 % der Bevölkerung ca. 50 % der CO<sub>2</sub> Emissionen.<sup>145</sup> Dies lässt sich moralisch nicht rechtfertigen, zumindest nicht mit einer der oben genannten Ansätze einer aufgeklärten Ethik.<sup>146</sup>

141 Overwien (2010): S. 10.

142 Ziegler (2012).

143 Nair (2014).

144 BMU (2007): S. 46. Überblick zu diversen Ressourcen in Wuppertal Institut (2005): S. 45-88.

145 Oxfam (2015): S. 2.

146 Als Ausweg bleiben teleologisch-religiöse Begründungen: Der Hunger in der Welt könnte dann auch als eine Herausforderung Gottes gesehen werden, da Leid erstens zum Leben gehöre und zweitens zur Erlösung beiträgt; oder aber auch eine Strafe Gottes. Dies mag absurd klingen, aber Naturkatastrophen werden von Anhängern und Vertreter der Religionen auch

»Wenn wir die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte als eine minimale Gerechtigkeitstheorie zugrunde legen, müssen wir feststellen, dass unsere internationale Ordnung möglicherweise sehr ungerecht ist und im Hinblick auf eine bessere Erfüllung der Menschenrechte reformiert werden sollte.«<sup>147</sup>

In Zeiten der Globalisierung, hinter welche nicht zurückzugehen ist, gilt es umso mehr, eine planetare, weltbürgerliche Rechtsordnung zu schaffen, wie bereits von Kant in seiner Schrift *Zum ewigen Frieden* entworfen wurde.<sup>148</sup> Ein praktischer Ansatz wäre es, gemäß der Diskursethik tatsächlich Diskurse aller Betroffenen oder ihrer VertreterInnen zu ermöglichen. Alle hätten dort das gleiche Recht, ihre Interessen argumentativ geltend zu machen, alle haben die gleiche Mitverantwortung für die Identifikation und Lösung der Probleme.<sup>149</sup> Entsprechend wären Aussagen wie vom einstigen Präsidenten George Bush im Vorfeld des UN-Gipfel 1992 in Rio de Janeiro: »The American way of life is not up for negotiations. Period.«<sup>150</sup> weder legitim noch akzeptabel. Entwürfe eines kooperativen Miteinanders, welche eine soziale und ökologische nachhaltige Entwicklung unter besonderem Fokus auf globale Gerechtigkeit skizziert gibt es zahlreiche, beispielhaft sei hier auf die Studie *Fair Future* des Wuppertal Instituts verwiesen.<sup>151</sup> Hier finden sich explizite Bezüge zu den bereits genannten Gerechtigkeitstheorien sowie der Verweis auf das Modell des Fairen Handels als erste Ansatz einer entsprechend Praxis globalen kontraktualistischen Handelns.

Die Herausforderung für ethische Theorie und moralische Praxis in Bezug auf das Ziel nachhaltiger Entwicklung ist der Übergang von einer gruppenbezogenen Binnenmoral hin zu einer universalen Moral einer globalisierten Aufklärungsgesellschaft. Da alle Menschen betroffen sind, sind auch alle einzubeziehen. Dazu braucht es die Vermittlung zwischen den Wertesystemen der Kulturen. Globale Probleme brauchen idealerweise einen globalen Konsens.<sup>152</sup> Da jedoch Menschen unterschiedlich betroffen sind, ist der alleinige Appell ans Verantwortungsbewusstsein wohl nicht ausreichend, wie Linz in Bezug auf Hans Jonas erläutert:

---

heute noch entsprechend gedeutet, so etwa der durch die Plattentektonik verursachte Tsunami im Dezember 2004. Siehe Strasser (2011a): S. 770ff.

147 Pogge (2009): S. 14.

148 Apel (2017): S. 66f.; Höffe (1993): S. 96.; Kant (2008[1795]).

149 Apel (2017): S. 107f.

150 IPS-News (2012). Im März 2019 sagt ähnlich bei der Beratung über ein Gesetz für ein ökologisch und sozialen Vergabegesetzes in Sachsen der CDU-Wirtschaftspolitiker Ronald Pohle: »Wir werden den Gesetzesentwurf selbstverständlich ablehnen – in der Tradition guter Gesetze für Sachsen und nicht für die Welt«. ENS (2019).

151 Wuppertal Institut (2005).

152 Apel (1988): S. 288; Apel (1994). Jegliche rassistische Lösungen, zum Beispiel einen Teil der Menschheit in Armut zu halten, sind logischerweise ethisch nicht akzeptabel.

»Das Prinzip Verantwortung ist unentbehrlich, aber allein zu schwach, um die große Mehrzahl der Menschen zu dem zu bewegen, was in den nächsten Jahrzehnten geschehen muss.«<sup>153</sup> Dem gegenüber schlägt er der konservierenden die konstruktive Perspektive vor, nämlich den mittelbaren Mehrwert zu betonen.

»Der Anteil am Ertrag unseres Eigennutzes, den wir nur mit anderen zusammen erreichen oder festhalten können, nimmt ständig zu. Und diese anderen sind nicht mehr nur einzelne Menschen oder wie früher ein Stamm oder eine Nation – das ist inzwischen die Menschheit.«<sup>154</sup>

Hier finden nun zwei Ansätze zusammen. Zum einen das Verständnis, dass Ziel des moralischen Handelns das eigene Wohlbefinden ist und umgekehrt das eigene Wohlbefinden zugleich Begründung für moralisches Handeln ist. Zum anderen der Verweis auf das Konstrukt einer Weltgesellschaft als Bezugspunkt. Auch wenn viele Menschen sich vorwiegend in lokalen, regionalen oder nationalen Gesellschaften verorten, so gilt zum einen für die reale ökonomische Vernetzung der Globalisierung eine weltweite Verbundenheit und in Teilen auch Abhängigkeit. Diese Abhängigkeit lässt sich bei Einnahme einer optimistischen Perspektive auch als positive Entwicklung verstehen, da sie aufgrund der vielfältigen Möglichkeit enorme Synergien und Kooperationen erlaubt. Im Zeitalter der Globalisierung der Kulturen und Lebensstile finden sich immer leichter Menschen, die ihre Interessen auch über Kontinente hinweg teilen und somit ein Verbindungsglied finden. Laut der *Kleine-Welt-Theorie* ist sogar jeder Mensch über nur 6 Verbindungspersonen mit jedem anderen Menschen der Welt bekannt.<sup>155</sup> Diese zunächst spielerisch erscheinende Idee eröffnet kosmopolitische Perspektiven der Kooperation, da sich Interessen über Kulturräume und Nationen hinweg finden lassen, die sich als gruppenbildende, als identitätsstiftende Instanz ausmachen lassen. Die Behauptung, ein Interesse an fremden und vor allem einem unbekannten Menschen könne nur abstrakt bleiben, es fehle ihm immer an Authentizität und menschlicher Wärme, löst sich so ab durch globale, globalisierte Identitäten.<sup>156</sup>

»Weil der Mensch Freunde und Partner teils benötigt, teils aus freien Stücken aufsucht, trägt deren Wohl zum eigenen Wohl bei. Zu einer aufgeklärten Glückssuche gehört daher ein Wohlwollen, das das Gute für die Mitmenschen ohne weitere Nützlichkeitsbegründungen, bloß um des Guten willen, anstrebt. Sinnvollerweise richtet es sich nicht nur auf Freunde und Verwandte, sondern auf alle, mit denen man einen engeren Umgang pflegt. [...] Weil sein Leben vom Wohlergehen der umgreifenden Gesellschaft abhängt, etwa von deren materieller, sozialer und

---

153 Linz (1994): S. 222.

154 Linz (1994): S. 226.

155 Rifkin (2010): S. 346-349.

156 Appiah (2007): S. 124-127.

kultureller Infrastruktur, erweitere man die Quasi-Tugend, jetzt besser Solidarität genannt, auf diesen größeren Lebensraum. Im Zeitalter der Globalisierung erhält sie sogar eine globale Dimension; sie wird zur kosmopolitischen Solidarität.«<sup>157</sup>

#### 4.5 Subjektives Wohlbefinden und Nachhaltigkeit – ein Zwischenresümee

Den bisherigen Ausführungen in Kapitel 3 und 4 folgend, basiert subjektives Wohlbefinden in einer Kombination von Aspekten, die verschiedene Bezugspunkte für ein Leitmotiv zugunsten einer suffizienten Lebensweise geben.

Zunächst zeigt sich, dass Suffizienz im Sinne einer grundlegenden Anlage von Selbstbegrenzung und Selbstgenügsamkeit im biologischen Wesen des Menschen nicht angelegt ist. Das menschliche Leben ist von einer relativ langen Entwicklungsphase vom Säugling zum Erwachsenen geprägt und rein biologisch ist das Belohnungssystem des Menschen auf die fortwährende Entwicklung von motorischen und geistigen Fähigkeiten angelegt, welche es ihm erlauben, seine Kompetenzen und Fertigkeiten zu mehren und zu verfeinern, um sich in der Welt besser zurecht zu finden. Als Kulturwesen tendiert der Mensch zudem dazu, über die unmittelbare Befriedigung seiner Bedürfnisse hinaus, Wünsche und Interessen zu entwickeln und zu verfolgen. Dies eröffnet den Anspruch von Selbstentfaltung und die Möglichkeit einer unbeschränkten Entwicklung menschlicher Kultur. Die Herausforderung der nachhaltigen Entwicklung stellt sich vor diesem Hintergrund also nicht als eine Aufforderung zur Beschränkung der Bedürfnisse, Interessen und Wünsche, sondern als die Frage, wie sich diese in Bezug auf eine notwendigerweise anzustrebende suffiziente Lebensweise verhalten.

Die Untersuchung der philosophischen Theorien des guten Lebens seit der Antike hat gezeigt, dass sie sich nicht explizit auf Aspekte der Nachhaltigkeit beziehen, aber ihnen ist gemein, dass Materielles immer nur als Mittel zum Zweck angesehen wird, jedoch niemals ein Ziel in sich darstellt. Die Anhäufung von materiellen Gütern und Besitz wird von keiner philosophischen Lehre als ein Rezept für ein gutes Leben oder das persönliche Glück angesehen. Die Phänomene von Gier (*Pleonexie*, das immer-mehr-haben-wollen) und Hochmut (*Hybris*, das immer-mehr-können-wollen) stehen vielmehr für die als negativ zu bezeichnenden Auswüchse des menschlichen Strebens und machen blind für die eigentlichen Werte des guten Lebens. Entsprechend bilanziert Höffe: »Der Perversion erliegt ein Leben, das letztendlich nur nach Wohlstand strebt.«<sup>158</sup> Dabei bezieht sich die bis heute prominente überlieferte eudaimonische Lehre jedoch auf ein objektives Verständnis des

157 Höffe (2009): S. 179-180.

158 Höffe (2009): S. 115. Siehe auch Höffe (1993): S. 160ff.



guten Lebens, bei dem das gute, tugendhafte Leben nicht notwendigerweise mit dem subjektiven Wohlbefinden einher geht. Dies entspricht nicht dem modernen Menschenbild und auch nicht dem Selbstverständnis der Menschen in der heutigen Gesellschaft, die nach Glück im Sinne von Wohlbefinden suchen. Hier bietet die Theorie des Hedonismus bessere Anknüpfungspunkte, zumal sie in der philosophischen Tradition eine differenziertere Ausformung hat als ihr gegenwärtig zugeschrieben wird. Es könnte somit gerade der Hedonismus sein, der eine reflektierte Art des Umgang mit dem Selbst und dem Streben nach Wohlbefinden bietet. Dies wird im dritten Teil der Arbeit (Kapitel 8 und 9) genauer behandelt.

Die hier gesammelten Erkenntnisse der Glücksforschung verweisen zudem auf das Spannungsverhältnis zwischen individuellen Wünschen und gemeinsamen Vorstellungen vom Wohlbefinden beziehungsweise vom guten Leben. Menschen streben nach Wohlbefinden, aber sie tun dies nicht losgelöst von der sozialen Realität. Während das Wohlbefinden zwar nicht objektiv, sondern subjektiv zu bestimmen ist, lässt es sich dennoch nicht rein autonom-individuell definieren, sondern ist in vielfältiger Form in den gesellschaftlichen Rahmen eingebunden, definiert und reguliert. Dies gilt sowohl für das Verständnis von Werten, Zielen und Sinn als auch für die Alltagsinstitutionen des Zusammenlebens. Haben sich also Leit motive des guten Lebens etabliert, so sind Menschen angehalten diesen zu folgen. Die in Kapitel 3 genannten Kernelemente, die für das subjektive Wohlbefinden zuträglich sind, geben keinen eindeutigen Beleg für die Notwendigkeit einer materialistischen Lebensweise, wie sie derzeit vorherrschend ist. Vielmehr scheint eine fortwährende Steigerung von materiellem Wohlstand nur bedingt dem Ziel einer Steigerung des Wohlbefindens zu entsprechen. Wohlstand im Sinne von Besitz und Geld bietet offenbar vor allem ein Glücksversprechen, welches es nur bedingt einlöst. Daraus ergibt sich die Ableitung, dass eine Fokussierung auf das Streben nach Wohlbefinden in der Tat zum Ziel einer nachhaltigen Entwicklung beitragen kann, da es nicht die Maximierung von Besitz und Vermögen sowie dem damit verbundenen Verbrauch von Ressourcen zum Ziel hat. Ein solches Streben nach Wohlbefinden müsste dann reflektiert beziehungsweise aufgeklärt sein, um die selbstreferenzielle Glücksversprechen der materialistischen Lebensweise zu überwinden. Hierfür wurde der Ansatz der *Lebenskunst* identifiziert, welcher zu einer beständigen reflexiven Suche nach dem guten Leben einlädt. Bisher kann sich jedoch offenbar die materialistische Lebensweise als Leitmotiv des guten Lebens behaupten. Diese Eigentümlichkeit des Glücksstrebens in der Arbeits- und Konsumgesellschaft soll in den nächsten Kapiteln vertieft untersucht werden.



## **5. Wohlbefinden und Materialistische Lebensweise**

---

Wie im Kapitel 2 als Ausgangslage für die Untersuchung dieser Arbeit ausgeführt wurde, steht die derzeitige Lebensweise im Konflikt zu dem Ziel einer nachhaltigen Entwicklung. In der Lebensweise lässt sich zusammenfassen, wie Menschen ihr Leben gestalten und ihre Zeit verbringen, an welchen Werten sie sich orientieren und wie sie die Wirtschaft gestalten, beziehungsweise in diesem Zusammenhang genauer gesagt: wie sie den Planeten bewirtschaften. Die Erkenntnisse zu Empirie und Philosophie des subjektiven Wohlbefindens in den voranstehenden Kapiteln zeigte eine nur bedingte Korrelation von Wohlbefinden und materiellem Besitz. Somit ergibt sich folgende Frage: wenn angenommen werden kann, dass Menschen nach ihrem Glück streben und dieses Glück aber nur begrenzt mit materiellen Aspekten zusammenhängt, warum streben Menschen dennoch offenbar fortwährend nach immer mehr Wohlstand in Form von materiellem Besitz? Dieses Phänomen soll im Folgenden untersucht und analysiert werden. Dafür werden die zwei zentralen Komponenten der materialistischen Lebensweise, Produktion und Konsum, in Hinsicht auf ihre Glückskomponenten untersucht. Dies geschieht zunächst durch die Betrachtung der einzelnen Sphären und wird dann anhand sozialphilosophischer Diagnosen zu einem Bild zusammengefügt, welches die Formen des subjektiven Wohlbefindens in der materialistischen Lebensweise beschreibt.

### **5.1 Arbeit und Produktion als Elemente des guten Lebens**

#### **5.1.1 Historische Entwicklung**

Der Begriff der Arbeit bezeichnet im Folgenden die Tätigkeit der Erwerbsarbeit und Berufsausübung im Sinne des Verständnisses der modernen Gesellschaft. In vormodernen Gesellschaften mit ihrer Subsistenzwirtschaft verschwimmt der Begriff von Arbeit, da viele der ausgeführten Tätigkeiten notwendig sind, um sich

zu reproduzieren und nur selten von einer Form der Erwerbstätigkeit gesprochen werden kann.<sup>1</sup>

Diese Form der Arbeitstätigkeit entwickelte sich in Europa im Zuge der Industrialisierung und der Ausbreitung des Kapitalismus als zunehmend vorherrschende Wirtschaftsweise. Marx beschreibt in seiner historischen Analyse am Beispiel Großbritanniens, wie im Zuge der *ursprünglichen Akkumulation* Teile der Bevölkerung die Möglichkeiten zur Subsistenzwirtschaft einbüßten und förmlich freigesetzt waren, lediglich ausgestattet mit ihrer Arbeitskraft, die sie nun zu veräußern hatten, um sich am Leben zu erhalten.<sup>2</sup> Im Zuge der *großen Transformation* wurden Menschen in die sich rasant bildenden Städte gezogen (und getrieben) und fanden sich dort als Arbeitnehmer in Manufakturen und Fabriken wieder. Arbeit war hier ein ebenso anstrengendes wie meist stupides unterfangen, wie es im Begriff der Entfremdung beschrieben wird: der arbeitende Mensch ist sowohl von den Produktionsmitteln als auch vom Produkt und der Ausgestaltung seiner Arbeit getrennt, statt *homo faber* ist er nur noch *homo laborans*.<sup>3</sup> Maßgeblich ist dafür die in der Phase der Industrialisierung durch das Fabriksystem eingeführte Aufteilung und Strukturierung der Arbeit: klare und bisweilen extreme Arbeitsteilung, sehr starre Arbeitszeiten, Massenproduktion ohne Mitgestaltungsspielräume der Arbeitenden. Die Entwicklung dieser Formen von Arbeit geschah selten aus freien Stücken der Bevölkerung. Durch rigorose politische Maßnahmen wurden zunächst die Armen der Bevölkerung ab dem 17. Jahrhundert zur Arbeit gezwungen und nach und nach die gesamte Bevölkerung in den Modus der Produktion einbezogen.<sup>4</sup>

Die stoffliche Grundlage des frühen Kapitalismus war dabei die Großindustrie, die Konsumgüterindustrie entwickelte sich erst im folgenden Schritt. Die Entwicklung der Kapazitäten der Industrie zur Produktion von Konsumgütern für den Massenmarkt hat zur Entwicklung des Konsumgesellschaft beigetragen und diese maßgeblich angetrieben. Die industrielle Produktion kam somit vor dem Massenkonsum, ihre Ausweitung und Verbindung ist jedoch logisch ableitbar.<sup>5</sup> Parallel zur Entwicklung der modernen industriellen Arbeitsgesellschaft entwickelte sich somit die Konsum- und Warengesellschaft, die den Absatz der industriell gefertigten Güter ermöglichte und somit eine Verbindung von Produktion, Konsum und Moderne etablierte.<sup>6</sup>

Trotz dieser offenbar ebenso unfreiwilligen wie unangenehmen Entwicklung der Arbeitsgesellschaft entwickelte sich bis zur heutigen Zeit ein positiver Begriff

---

1 Reichholf (2010).

2 Marx (1970).

3 Arendt (2002); Marx (1970); Zum Begriff der Entfremdung siehe auch Jaeggi (2016).

4 Federici (2012): S. 106; Polanyi (1957): S. 116ff., S. 154; Gorz (2010): S. 48-54, Kühnl (1971): S. 46ff. Marx (1970).

5 Vgl. Fülberth (2006): S. 151ff.

6 Drügh (2011): S. 28f.

von Arbeit, welcher gegenwärtig maßgeblich zur Idee des guten Lebens beiträgt. In den Glücksphilosophien der Antike findet sich noch kaum ein positiver Bezug zu Arbeit und Produktion, dem Motor der heutigen materialistischen Lebensweise. Sowohl Eudaimonisten als auch Hedonisten nehmen in ihren Theorien des guten Lebens einhellig von der Arbeit Abstand (allerdings auch praktisch, indem sie Sklaverei betrieben). Die Arbeit galt eines Bürgers nicht würdig, ein Ideal, dass bis zur Neuzeit bestand hatte. In der Philosophie wird Arbeit seit jeher nur wenig bedacht und gering angesehen, denn das Reich des Denkens eröffnet sich vor allem durch die Befreiung von Arbeit (und anderen körperlichen Zwängen).<sup>7</sup> Die Bewertung von Arbeit in Bezug auf das gute Leben hat jedoch einen deutlichen Wandel erfahren und wurde positiv mit dem guten Leben assoziiert: »Galt bis weit in das Mittelalter kreativer Müßiggang als erstrebenswerte Lebensform, so ist es mit Anbruch der Moderne der rastlos gestaltete und umgestaltete arbeitsame Mensch.«<sup>8</sup> Im Zuge der Entwicklung von Kapitalismus und Merkantilismus entstand eine Arbeitsethik, in der Arbeit zu einer der zentralen Tugend wurde; die bis dato leidige Pflicht wurde dabei zum Ruhm Gottes umdefiniert:

»Luther (und vor allem sein ungeliebter Schüler Calvin) entwickelte eine Berufsethik der innerweltlichen Sündenabtragung, in der Arbeit als rastloser Erwerbstrieb, Arbeit um der Arbeit willen, zum Gott wohlgefälligsten Tun wurde. Selbst die Klosterformel *ora et labora*, die in der mittelalterlichen Welt entstand, enthielt immer ein Doppeltes und Unterschiedenes von Gebet und Arbeit. Seit Luther ist Arbeit eine Art weltlicher Gottesdienst, und in diesem Gottesdienst hat jeder seinen beruflichen Platz, der ihn Gehorsam, Fügsamkeit und Disziplin vorschreibt.«<sup>9</sup>

Der Merkantilismus setzte den wirtschaftlichen Nutzen in den Fokus und erklärte Müßiggang zur Pathologie. In seinem Werk *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus* wurde diese markante historische Entwicklung von Max Weber analysiert und benannt:

»Denn indem die Askese aus den Mönchszellen hinaus heraus in das Berufsleben übertragen wurde und die innerweltliche Sittlichkeit zu beherrschen begann, half sie an ihrem Teile mit daran, jenen mächtigen Kosmos der modernen, an die technischen und ökonomischen Voraussetzungen mechanisch-maschineller Produktion gebundenen, Wirtschaftsordnung erbauen, der heute den Lebensstil aller einzelnen, die in dies Triebwerk hineingeboren werden – nicht nur der direkt

7 Aßländer/Wagner (2017); Lafargue (2013): S. 59–64.

8 Miegel (2014): S. 61.

9 Negt (2012): S. 222. Kursiv im Original. Siehe auch Onfray (1991b): S. 156f.

ökonomisch Erwerbstätigen –, mit überwältigendem Zwange bestimmt und vielleicht bestimmen wird, bis der letzte Zentner fossilen Brennstoffs verglüht ist.«<sup>10</sup>

Die positive Besetzung von Arbeit als sinnstiftende Tätigkeit hat sich seitdem gehalten und bildet eine der zentralen Säulen der modernen Gesellschaft. In der Gegenwart gilt Erwerbsarbeit als ein Kernfeld menschlichen Lebens und Handelns, als Säule der persönlichen Identität und der gesellschaftlichen Stellung.<sup>11</sup>

### 5.1.2 Arbeit und subjektives Wohlbefinden

Eine Bestandsaufnahme des Zusammenhangs von Arbeit und Wohlbefinden zeigt ein ambivalentes Verhältnis, in dem sowohl relevante positive als auch negative Korrelationen bestehen. In der folgenden Aufzählung werden die im Kontext dieser Arbeit relevantesten Aspekte genannt. Dabei wird vor allem Bezug genommen auf solche Aspekte, die mit den in Kapitel 3 benannten zentralen Elemente des subjektiven Wohlbefindens in Verbindung stehen.

**Positive Aspekte in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden** Arbeit hat verschiedene Aspekte, die positiv zum subjektiven Wohlbefinden beitragen. Im Folgenden werden fünf Aspekte genannt, die als maßgeblich gelten. Diese sind nicht als getrennt voneinander anzusehen, sondern stehen in Zusammenhang und sind voneinander abhängig.

(1) *Einkommen*. Die Tatsache, dass mit Erwerbsarbeit Geld verdient wird bildet die Grundlage für vielfältige Aspekte des subjektiven Wohlbefindens. Ein stabiles Einkommen ermöglicht zunächst die Befriedigung der Grundbedürfnisse in Form der elementaren Güterausstattung (Wohnen, Essen, Kleidung) in einer marktwirtschaftlichen Gesellschaft. Darüber hinaus erlaubt es die Teilhabe am Konsumleben, welches in Konsumgesellschaften von gewisser Relevanz für Anerkennung und soziale Inklusion ist (siehe unten zum Thema Konsum). Die Teilhabe am Arbeitsmarkt und die Erwirtschaftung eines sicheren und adäquaten Einkommens ist der zentrale Faktor für soziale Inklusion beziehungsweise Ausgrenzung.<sup>12</sup>

In Kapitel 3 wurde unter Verweis auf das sogenannte *Easterlin-Paradox* aufgezeigt, dass die Höhe des Einkommens sich bis zu einem gesellschaftlichen Durchschnittswert signifikant positiv auf das Gesamtwohlbefinden auswirkt. Die Zufrie-

---

10 Weber (1920): S. 203. Der Halbsatz von Weber bis der letzte Zentner fossilen Brennstoffs verglüht ist birgt einen Verweis auf die ökologische Komponente dieser Entwicklung, der nicht nur die Einbindung des Menschen in unbegrenzte Produktion ermöglicht, sondern auch die Nutzung der Naturressourcen enorm ausweitet.

11 Vgl. Gorz (2000): S. 82f.

12 Böhnke (2015).

denheit mit dem Beruf hängt jedoch deutlich vom Einkommen ab.<sup>13</sup> Das Einkommen ist somit offenbar ein wichtiges Medium zur Anerkennung und Kompensation für etwaige Defizite in der Sinnhaftigkeit und Befriedigung der Tätigkeit.

(2) *Selbstwirksamkeit*. Arbeit erlaubt es (in der Regel), dem Menschen, sich selbst als tätiges Wesen im Sinne des Aktiv-die-Welt-gestaltens zu erleben: »Weil wir als menschliche Wesen der Erfahrung bedürfen, unsere erlernten Fähigkeiten am Materialerproben und gewissermaßen zu vergegenständlichen, wird bis heute eine solche vollbringende Tätigkeit als Element eines gelingenden Lebensvollzugs begriffen.«<sup>14</sup> Dies ist klassisch im Bereich von für Handwerk oder Kunst zu finden, in moderner und bedingter Form im Projektmanagement und nur sehr bedingt in monotone Tätigkeiten von Produktion oder Dienstleistung.

(3) *Selbstverwirklichung und Sinn*. Über das Element der Selbstwirksamkeit hinaus eröffnet Arbeit, je nachdem wie frei sie gewählt und ausgestaltet werden kann, die Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie das Verfolgen von eigenen Interessen. Arbeit gilt damit als ein Feld zur potentiellen Selbstverwirklichung und wem es gelingt, die eigenen Talente und Stärken im Beruf einzusetzen, erlebt öfter Glück und hat ein höheres Wohlbefinden.<sup>15</sup> Ebenso zeigen empirische Studien, dass die Zufriedenheit im Job signifikant steigt, wenn der Arbeit ein (höherer) Sinn zugeordnet werden kann.<sup>16</sup>

(4) *Flow*. Studien zum Erleben von Flow zeigen, dass sich während der Arbeit über 50 % der Menschen angeben, Zustände des Flows erfahren zu haben, während dies bei Freizeit teils nur 15-20 % waren.<sup>17</sup> Somit wird Arbeit oftmals als positiver Zeitvertreib erlebt. Wie bereits in Kapitel 3 erwähnt ist Flow jedoch ein ambivalenter und teils paradoxer Glücksindikator und dies gilt auch für die Arbeitswelt: oft wünschten sich Menschen, die sich bei der Arbeit im Flow befanden, eigentlich etwas anderes getan zu haben.<sup>18</sup>

(5) *Soziale Aspekte und Anerkennung*. Arbeit ist in direkter und indirekter Form mit dem Aspekte der Anerkennung verbunden. Auf direkter Ebene indem Arbeit für gewöhnlich eine soziale Tätigkeit ist: Menschen arbeiten meist nicht allein, sondern Arbeit ist in der Regel mit sozialem Kontakt verbunden, mit KollegInnen,

---

13 Van Praag et al. (2001): S. 16ff.

14 Honneth (2010): S. 83.

15 Seligman (2002): S. 176.

16 Seligman (2002): S. 169. Seligman verweist auf Studien die untersuchen, wie Krankenhausreinigungskräfte sehr unterschiedliche Angaben zu ihrer Zufriedenheit machten, je nach dem ob es ihnen gelang, ihrer Arbeit einen Sinn zu verleihen, der über das eigentliche Putzen und den Gelderwerb hinaus ging, also z.B. dem Beitrag zum Gesundheitswesen an sich.

17 Csikszentmihalyi (1992): S. 210.

18 Csikszentmihalyi (1992): S. 210-211. Nur in wenigen Ausnahmen gibt es eine gelungene Integration. Studien über Almbauern haben ergeben, dass diese enorm glücklich sind trotz hoher Arbeitsbelastung. Csikszentmihalyi (1992): S. 193ff.

KundInnen etc. Hier besteht durch die Arbeit ein soziales Netz welches direkte Anerkennung und Kontakte bietet. Je nach Arbeitszeit verbringen einige Menschen mehr Wachzeit mit den KollegInnen ihres Arbeitsteams als mit der Familie.<sup>19</sup> Die indirekte Form bezieht sich auf die gesellschaftliche Ebene. Die Bedeutung, der Arbeit in unserer Gesellschaft zugemessen wird führt dazu, dass es von Relevanz für das Ansehen ist, welche Tätigkeit ein Mensch ausübt: »Durch Arbeit gewinnen die Menschen Achtung und Anerkennung im gesellschaftlichen Zusammenhang.«<sup>20</sup> Dabei verhält es sich mit Anerkennung durch Arbeit im Detail vielschichtig. So kann Anerkennung erfolgen für den Erfolg bei besonderen Leistungen in einer Tätigkeit (wenn man besser ist als andere im gleichen Beruf) oder für besonders prestigeträchtige Tätigkeiten (wenn man einer Berufsgruppe angehört, die ein hohes Ansehen hat, zum Beispiel Ärzte). Der (Arbeits)Markt funktioniert auch auf Grundlage von moralischen Versprechungen wie *bürgerliche Ehre*, *Leistungsgerechtigkeit* und *sinnvolle Arbeit*.<sup>21</sup> Die Anerkennung entsteht dabei mittels Arbeit, aber auch in der Arbeit selber, für Letzteres ist dabei das Arbeitsklima von großer Relevanz.<sup>22</sup>

Die immense Bedeutung von Anerkennung durch Arbeit zeigt sich auch in ihrer Umkehrung: Studien belegen deutlich, dass Arbeitslosigkeit dem Glück abträglich ist, da sie soziale Isolation und depressive Verstimmungen mit sich bringt.<sup>23</sup> In der Gesamtperspektive steht somit Arbeit als zentrale Komponente für Wohlbefinden mit den elementaren Bezugspunkten zum Wohlbefinden in der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Anerkennung.<sup>24</sup>

**Negative Aspekte in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden** Den positiven Korrelationen von Arbeit und Wohlbefinden steht einige negative Korrelationen gegenüber. Dazu zählen vor allem Aspekte von langen Arbeitszeiten und hoher Arbeitsintensität, die oftmals miteinander einher gehen.

(1) *Lange Arbeitszeiten*. Arbeit erfüllt einen großen Teil der Lebenszeit und vor allem der Wachzeit berufstätiger Menschen. Nach einer Untersuchung aus dem Jahr 2015 arbeiten Vollzeitbeschäftigte in der BRD im Durchschnitt 43,5 Stunden pro Woche und damit sogar knapp fünf Stunden länger als vertraglich vereinbart.<sup>25</sup> Etwa jeder zehnte Vollbeschäftigte widmet seiner Arbeit sogar mehr als 60 Stunden pro Woche.<sup>26</sup> Dazu kommen steigende Zeiten für Aus- und Weiterbildung

19 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 44.

20 Negt (2012): 72. Siehe auch ausführlich Honneth (2010): S. 78-102.

21 Honneth (2010): S. 100.

22 Bucher (2009): S. 108ff. In einer Befragung von abhängig Beschäftigten nennen es 84 % als bedeutsam, vom Vorgesetzten nicht nur als Arbeitskraft, sondern auch als Mensch wahrgenommen zu werden. Bauer (2006): S. 204.

23 Bucher (2009): S. 117ff. Dieckhoff/Gash (2015).

24 Diener/Seligman (2004).

25 BAuA (2016).

26 Schnabel (2010): S. 38.



(zum Beispiel Abendstudium), die oftmals zusätzlich zur Arbeitszeit geleistet werden, sich jedoch direkt auf die Arbeitstätigkeit beziehen.<sup>27</sup> Laut Umfragen würden rund 40 % der Erwerbstätigen gerne weniger arbeiten (dies gilt vor allem für Vollzeitbeschäftigte), während nur ca. 12 % länger arbeiten wollen (dies gilt vor allem für Teilzeitbeschäftigte), im Mittel werden ca. 32 Stunden als optimale Arbeitszeit gewünscht und viele Arbeitnehmende geben an, dass eine hohe Arbeitszeit nicht positiv zur Zufriedenheit beiträgt.<sup>28</sup> Ein kritischer Punkt ist dabei die Frage des Lohnausgleichs, da die geringe Entlohnung besonders für prekär Beschäftigte keinen Spielraum zur Reduktion der Arbeitszeit erlaubt. Da in den letzten Jahren die Löhne weniger stark ansteigen als die Produktivität fühlen sich viele Arbeitnehmende gedrängt, weiterhin viel zu arbeiten, um mit dem steigenden Lebensstandard mithalten zu können.<sup>29</sup>

(2) *Hohe Arbeitsintensität.* In den vergangenen Jahren haben mehrere Studien aufgezeigt, dass viele Berufstätige ihre Arbeitsbelastung als hoch empfinden und diese tendenziell weiterhin zunimmt. Laut einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin berichten 51 % der Beschäftigten von häufigen Termin- und Leistungsdruck, 43 % der Beschäftigten arbeiten auch am Wochenende und 22 % berichten, dass von ihnen erwartet wird, in der Freizeit für dienstliche Angelegenheiten erreichbar zu sein. 13 % der Beschäftigten haben dabei das Gefühl, das Arbeitspensum generell nicht bewältigen zu können.<sup>30</sup> Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse berichten Arbeitnehmende von steigendem Stress im Beruf durch hohen Arbeitsdruck, die Anforderung ständiger Erreichbarkeit und mangelnde Anerkennung: 43 % bezeichnen sich als oft abgearbeitet und verbraucht.<sup>31</sup> In einer anderen Untersuchung fühlen sich am Ende eines normalen Arbeitstages mehr als ein Drittel der Beschäftigten zu erschöpft, um noch irgend etwas tun zu können, das ihnen Freude macht; in manchen Branchen fühlen sich bis zu 25 % der Beschäftigten sogar chronisch erschöpft.<sup>32</sup> Laut einer Studie des DGB sind 41 % der Beschäftigten oft so erschöpft, dass sie nicht dazu kommen, »sich um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern«. Berufliches und private Interessen unter einen Hut zu bringen, scheitert oft an zeitlichen Hür-

27 Wotschack (2002): S. 158. Siehe auch Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 40.

28 Seifert et al. (2016); Schor 2016, S. 209f. Andere Studien kommen jedoch zu anderen Ergebnissen, so dass nur bedingt valide Aussagen getroffen werden können. Rengers/Bringmann/Holst (2017). Die Aussage, dass der Wunsch nach steigenden Arbeitszeiten dem freien Wunsch der Arbeitnehmenden entspricht (s. Paqué: 2010, 28f.) ist jedoch nicht belegt.

29 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 47ff.

30 BAuA (2016).

31 Techniker Krankenkasse (2016a).

32 Bauer (2013): S. 72.

den, geben 27 % der Befragten an. Erschöpfung und Zeitprobleme machen dabei besonders Frauen zu schaffen.<sup>33</sup>

Die gestiegenen Anforderungen im Job führen zu einer permanenten individuellen Überforderung und Überlastung und beeinträchtigen die körperliche und mentale Gesundheit der Arbeitnehmenden.<sup>34</sup> Entsprechend ist auch der mit Erschöpfungssymptomen verbundene Krankenstand in den letzten Jahren stetig angestiegen.<sup>35</sup> Gegenwärtig leiden in der BRD ca. 4 Millionen Menschen unter Depression: »Die Ursachen für diese Entwicklung werden vor allem in einem beschleunigten Arbeitstempo und wachsenden Leistungsanforderungen gesehen.«<sup>36</sup> Das Phänomen ist ein Merkmal moderner Arbeitsgesellschaften weltweit: Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist berufsbedingter Stress durch permanente Überlastung eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.<sup>37</sup> Die Intensivierung der Produktionssphäre und damit der Arbeit zeigt sich etwa durch den zunehmenden Anteil an Nacharbeit (etwa in der Logistikbranche), welche in besonderem Maße belastend für die Gesundheit ist, da sie den menschlichen Biorhythmus stark beeinträchtigt und sich zudem oft zu unregelmäßiger Ernährung und mangelnden Pausen führt.<sup>38</sup> In immer effizienter werdenden Produktionsabläufen sind auch Pausenzeiten bedeutend und strikt reglementiert: einige Firmen überwachen Toilettengänge und es gab in den USA jüngst Fälle, in denen Fließbandarbeiterinnen Windeln trugen, da keine ausreichenden Toilettenpausen erlaubt waren – mit deutlichen negativen Folgen für das körperliche und das psychische Wohlbefinden beeinträchtigt.<sup>39</sup>

Innerhalb des Arbeitsmarktes differenzieren die wahrgenommenen Belastungen sowie die Zufriedenheit je nach Arbeitssituation. Besonders anstrengend und wenig befriedigend ist die Arbeitstätigkeit in den Bereichen der unteren Einkommensgruppen, zum Beispiel bei einfachen Hilfstätigkeiten und Jobs im Service-sektor.<sup>40</sup> Die Angaben zu Erschöpfung und Zeitmangel für Privates und Familie

---

33 Institut DGB-Index Gute Arbeit (2017).

34 Otterbach/Wooden/Fok (2016).

35 Techniker Krankenkasse (2016c).

36 Während die Ausfallquote durch sogenannten Burn-out deutlich gesunken ist, sind die Fehlzeiten wegen Depression markant angestiegen – es zeigt also letztendlich keine Verbesserung, sondern eher eine Verlagerung hin zu dauerhaften Problemen. Heidbrink (2012): S. 206ff. S. auch Bauer (2013): S. 109f. Ehrenberg (2015) zeigt den Wandel von Diagnosen und Definitionen von Depression auf. Seitens der Arbeitgeberverbände wird hingegen geäußert, dass Burn-out und Depression nicht durch Arbeit verursacht ist, sondern als personenbezogene Problematik (z.B. durch genetischen Veranlagung) zu verstehen sei. Dies ist medizinisch zweifelhaft, da die Zahlen rapide angestiegen sind. Bauer (2013): S. 188ff.

37 WHO (2006).

38 Cornish (2018).

39 Dannoritzer (2018).

40 Bude (2014): S. 83-90.

sind besonders hoch in jenen Berufen, die als *schlechte Arbeit* gelten, zu denen sich einer Studie zufolge 19 % der Beschäftigten zählen.<sup>41</sup> Besonders belastet durch Arbeitsverdichtung sind dabei Pflegeberufe, deren Beschäftigte einen bis zu 50 % höheren Krankenstand aufweisen als der Durchschnitt der Angestellten.<sup>42</sup> Die Untersuchungen zeigen, dass wer überlang, atypisch oder fremdbestimmt arbeitet, häufiger krank ist, weniger Zufriedenheit zeigt und insgesamt eine signifikant eine schlechtere Work-Life-Balance aufweist.<sup>43</sup>

### 5.1.3 Selbstverwirklichung und Selbstausbeutung – der erschöpfte Selbstunternehmer als Phänomen der modernen Arbeitswelt

Bis in die 1970er Jahre galt als ein prägnantes Charakteristikum der Arbeit das Phänomen der *Entfremdung*, wie es eingangs bereits benannt wurde. Während in der klassischen Industrieproduktion der arbeitende Mensch seine Persönlichkeit nicht in die Arbeit mitbringen sollte, sondern als anonyme Arbeitskraft seine Leistung zu erbringen hatte, gilt heutzutage in weiten Teilen der Arbeitswelt das persönliche Engagement, die Identifikation mit der eigenen Arbeitstätigkeit und dem Unternehmen, als wichtiger Faktor des Berufslebens.<sup>44</sup> Dieser Wandel der Arbeitsstruktur mit dem Trend des sogenannten *Selbstunternehmertums* zeigt sich seit den 1970er Jahren und basiert zum einen auf gesellschaftliche Bestrebungen nach mehr Selbstverwirklichung und Mitgestaltung einher, zum anderen bot sich eine neue Entwicklungsstufe der Produktionsweise. Dies wurde in der umfangreichen Studie von Luc Boltanski und Eve Chiapello zum von ihnen so benannten *neuen Geist des Kapitalismus* herausgearbeitet.<sup>45</sup> Dabei ist der neu gewonnene Gestaltungsspielraum von einer Ambivalenz gekennzeichnet, da er gleichzeitig durch starken Wettbewerb und Flexibilisierung geprägt wird und somit nur bedingte die vermeintlich enthaltene Freiheit real mit sich bringt:

»Das Ideal der individuellen Selbstverwirklichung, eine kulturelle Errungenschaft der 1960er und 1970er-Jahre, gerät in der jüngsten Zeit zu einer Legitimationsinstanz für weitgehende Flexibilisierungen des Arbeitsmarktes. Was zunächst als ein normativer Fortschrittsprozess begann, schlägt unter den Zwängen einer Expansion kapitalistischer Marktrationalität in eine neue Stufe von Abhängigkeit um [...].«<sup>46</sup>

41 Institut DGB-Index Gute Arbeit (2017). Als Gute Arbeit gelten lediglich 13 % der Beschäftigten, 31 % liegen im unteren Mittelfeld, 37 % im oberen Mittelfeld.

42 Kliner/Rennert/Richter (2017).

43 BAuA (2016).

44 Rau (2010).

45 Boltanski/Chiapello 2003; Hildebrandt (1999a): S. 28ff.

46 Honneth (2009): S. 44.

Die neuen Freiheiten in der Arbeitswelt sind verbunden mit einer neuen Stufe des persönlichen Engagements: flexiblere Produktionssysteme und Arbeitszeitmodelle, sowie Aspekte der Selbstorganisation der Arbeitnehmenden beinhalten gestiegene Anforderung, es »verlangt von den Einzelnen bedingungslos persönliche Hingabe an die Ziele des Unternehmens.«<sup>47</sup> Als Idealtypus dessen entwickelt sich die Figur des »Optionen maximierender Selbstmanagers«<sup>48</sup>. Die Arbeitnehmenden sollen nun ihre Arbeit nicht als Mittel zum Zweck des Gelderwerbs, sondern als originäre Selbstverwirklichung begreifen. Ihre Interessen sollen somit authentisch ihre eigenen sein, aber zugleich dem Unternehmensinteresse dienen. Seitens der Arbeitnehmenden werden höhere Anforderungen an die Arbeit gestellt, im Sinne der Persönlichkeitsentfaltung, Einkommen etc. Während dabei die Annahme vorangestellt wird, dass die Arbeit individuell gestaltbar ist, verbleibt sie letztendlich doch komplett den Strukturen und Wettbewerbsvorgaben der globalisierten Weltwirtschaft ausgeliefert. Die neue Art des Selbstmanagements zeigt sich so als eine andere Form von Herrschaft, in der sich Selbstbestimmung und Fremdbestimmung verbinden und als Selbstaktivierung und Selbstkontrolle wirken. Die früher angewandte äußere Disziplinierung durch Arbeit hat sich hier zur Selbstdisziplin verändert, bei der Motivation und Zwang verschwimmen. Im Ideal der Performanz als maximaler Leistungserbringung lassen sich Selbst- und Fremdbeherrschung nur schwer trennen.<sup>49</sup> Selbstoptimierung und Selbst-unternehmertum bestehen als Notwendigkeit, um auf dem Arbeitsmarkt Erfolg zu haben und umgekehrt gilt die sozialdarwinistisch gefärbte Maßgabe, jeder Arbeitslose sei selber Schuld.<sup>50</sup>

Angelpunkt ist das Phänomen von Leistung als einer Ideologie des Guten, die zunehmend befreit von Bezügen zu Gebrauchswert und Nützlichkeit von erbrachten Leistungen ist, wie sie zum Beispiel in einem klassischen, konservativen Wertverständnis gelten.<sup>51</sup> In der traditionellen Definition ist Leistung die Erbringung von Energie (als Arbeit pro Zeit), was vor allem in der Frühzeit der Industrialisierung im Begriff der *Arbeitskraft* nahezu wörtlich verstanden werden konnte. In der modernen Dienstleistungswelt macht eine solche physikalische Definition weniger Sinn, denn Leistung wird hier einerseits zu einem eher geistigen als physischen Werk, andererseits und dies ist maßgeblich, zu einem ebenso relativen wie relationalen Konstrukt. Was Leistung ist, unterliegt der gemeinsamen Definition und dem Vergleich, wird dabei zu einer Konstruktion: »Leistung ist das, was die

---

47 Gorz (2000): S. 44ff., 56.

48 Dörre (2010): S. 143.

49 Honneth (2010): S. 126f., S. 237.; Hildebrandt (1999a): S. 31f.; Beck/Willms (2000): S. 92; Eikels (2011); Graefe (2010); Rau (2010); Hoose (2016). S. 76; Vgl. auch Strenger (2017).

50 Cederström/Spicer (2016): S. 119-139.

51 Vgl. Beiträge in Gehlen et al. (1974).

Mehrheit der Gesellschaft darunter versteht.«<sup>52</sup> Dieser Relativität wohnt eine hohe Unsicherheit inne für diejenigen, die Leistung zu erbringen haben:

»In einer Leistungsgesellschaft, die außerstande ist, ihren Gegenstand zu bestimmen, ist jeder Mensch das Objekt machtbasierter Zuschreibungen, die aus ihm ebenso gut einen Leistungsträger wie einen Überflüssigen machen können, der am Rande der Gesellschaft lebt.«<sup>53</sup>

Es bestehen zwar gewissen Normen, aber sie sind fluide und unterliegen politischen, kulturellen und vor allem ökonomischen Verschiebungen. Final ist die Leistung seitens des Individuums (Subjekts) die von Idealismus getragene Bereitschaft zu Mehrarbeit. Es ist also kein einfaches Folgen eines Arbeitszwanges, sondern ein Persönlichkeitsmodell, eine Subjektform.<sup>54</sup> Die Grundfunktion von Leistung als Anerkennungsbasis verlangt es, sich nach besten Möglichkeiten zu bemühen, ohne besondere Auszeichnung, sondern als Basis der Anerkennung des Beitrag leisten. Da Arbeit nun Selbstverwirklichung sein soll, beruft sie sich auf vermeintlich intrinsische Motivation und Bedarf zunächst keinerlei expliziter Anerkennung. Somit wird Leistung als Selbstwert etabliert, im Berufs- wie im Privatleben, und führt zu einer latenten Spirale der Steigerung im vergleichenden Wettbewerb aller mit allen. In der flexibilisierten Arbeitswelt gibt kaum noch feste Positionen, der Leistungsdruck besteht auch ohne reale Aufstiegschancen, also keineswegs als meritokratisches Regularium, sondern als Grundform: Es herrscht ein »exzessiv dynamisierter Anerkennungskampf«.<sup>55</sup>

Durch diese Entwicklung der Arbeitswelt steigt die psychische Belastung enorm, Erschöpfungsraten und Krankheiten nehmen zu, wie bereits oben aufgezeigt wurde. Um dem zunehmenden Druck der Arbeitsanforderung zu begegnen, steigt die Einnahme leistungssteigernder Mittel der Arbeitnehmenden. Neben den kulturell bereits etablierten leistungssteigernden Substanzen wie Koffein oder Zucker verbreiten sich Energydrinks und Psychopharmaka rasant, verbunden mit entsprechenden Nebenwirkungen.<sup>56</sup> In finaler Konsequenz und Absurdität wird ein Burn-out regelrecht zum Statussymbol – das Erschöpfungsleiden gilt dann als ein Merkmal der Auszeichnung innerhalb der Leistungsgesellschaft.<sup>57</sup>

---

52 Distelhorst (2014): S. 29.

53 Distelhorst (2014): S. 73.

54 Distelhorst (2014): S. 39.

55 Rosa (2013): S. 87. Siehe auch Böhme, G. (2016a): S. 67.

56 Psychopharmaka werden bereits von 4-7 % der ArbeitnehmerInnen eingenommen, Techniker Krankenkasse (2016a); DAK (2015). Noch stärker verbreitet ist der Konsum von Energydrinks bei ArbeitnehmerInnen, die WHO warnt bereits vor den Folgen der überhöhten Koffeineinnahme. Vgl. Wenzel (2016).

57 Vgl. Schnabel (2010): S. 25.

Im Bereich der Dienstleistungsbranche besteht zudem neben der Anforderung, sich voll in den Beruf einzubringen, auch die der produktiven Nutzung der *emotionalen Kompetenz*<sup>58</sup>. Bei Servicetätigkeiten mit direktem Kundenkontakt wird eine proaktive Gefühlsarbeit verlangt: positive Emotionen (zum Beispiel zu lächeln) sollen nicht nur aufgesetzt werden, sondern möglichst authentisch sein, also wirklich empfunden werden.<sup>59</sup> Neben klassischen Servicetätigkeiten oder neueren Servicejobs wie etwa im Call-Center gilt dies auch für die gemeinsame Arbeit im Büro bis hin zu industriellen Produktionsprozessen, wo Teamwork und soziale Kompetenz ebenso gefragt sind. Die persönliche emotionale Kompetenz soll hier zur Problemlösung genutzt werden, wobei die Probleme jedoch durch den ökonomischen Rahmen vorgegeben sind.<sup>60</sup>

## 5.2 Aspekte des Wohlbefindens in der Konsum- und Warengesellschaft

### 5.2.1 Entwicklung und Funktionsweise

Mit der modernen industriellen Arbeitsgesellschaft entwickelte sich die Konsum- und Warengesellschaft, welche die Verbindung von Produktion und Konsum als Ausdruck der Moderne etablierte. Mit dem Begriff der *Warenöffentlichkeit* beschreibt Richard Sennet den Wandel der Konsumkultur im 19. Jahrhundert: »Indem man den Käufer dazu brachte, Gegenstände über ihre Brauchbarkeit hinaus mit persönlicher Bedeutung zu besetzen, entwickelte sich ein neuer Glaubhaftigkeitscode [...]«. <sup>61</sup> Waren wurden nun vermehrt als Statuswerte und *Ausdruck der Persönlichkeit* konsumiert: der sinnlich-erlebte Konsum entwickelte sich fortlaufend indem er zunehmende Teile der Bevölkerung einbezog.<sup>62</sup> Im 20. Jahrhundert erlebte die *Warengesellschaft* im Nachkriegseuropa eine signifikante Ausweitung, in der BRD vor allem im Wirtschaftsboom der 1960er Jahre. Die grundlegenden Probleme der Sicherung der Lebensverhältnisse waren überwunden und der zunehmende materielle Wohlstand galt auch als politisches Amalgam um gesellschaftliche Konflikte zu regulieren, da im Konsum vermeintliche alle persönlichen Bedürfnisse erfüllt werden konnten.<sup>63</sup> Die Inklusion der in den 1960er und 70er Jahren entstehenden

---

58 Goleman (1997).

59 Hochschild (1990) hat dies beispielhaft und eindrücklich in ihren Studien zum Dienstleistungsgewerbe am Beispiel von Flugbegleiterinnen aufgezeigt.

60 Ehrenberg (2011): S. 407ff.; Illouz (2009): S. 337ff., 349–361.

61 Sennet (1983): S. 171.

62 Sennet (1983): S. 172; siehe auch Stengel (2011a): S 96ff. Besonders der Zeitraum 1895–1913 gilt als Hochzeit dieser initialen Verwandlung konsumtiver Beziehungsstrukturen. König (2011).

63 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 92ff.

Subkulturen, welche sich auch im Widerstand gegen die konforme Konsumgesellschaft positioniert hatten, zeigte folgend die enorme Flexibilität und Integrationskraft der Warengesellschaft. Der Konsumgesellschaft ist es fortwährend gelungen, die Entwicklung der Individualisierung in der modernen Gesellschaft einzufangen und zu kommodifizieren sowie dabei den vielfältigsten Lebensstilen und sogar den Protestformen eine materielle Ausdrucksweise zu ermöglichen.<sup>64</sup>

»Was im Zeitalter der Aufklärung angefangen hat, nämlich dass der einzelne Mensch sich nicht mehr auf seine soziale Distinktion als auf etwas Gegebenes, Ererbtes verlassen kann, sondern sie zum Thema der Selbstsorge machen muss, ist im Zeitalter der ästhetischen Ökonomie zum allgemeinen Distinktionsschicksal geworden: Jedermann muss sich durch Ausbildung ästhetischer Präferenzen in seiner Zugehörigkeit zu sozialen Gruppierungen definieren.«<sup>65</sup>

Konsumgütern kommt in sich schnell wandelnden Gesellschaften die Funktion zu, innerhalb der stetigen Veränderung Symbole für Anerkennungsstrukturen zu generieren, sowie Möglichkeiten zu schaffen, die eigene Identität darzustellen oder zu konstruieren.<sup>66</sup> Dies ist ein sich gegenseitig antreibender Prozess: »Die Konsumindustrie greift Distinktionsmerkmale einer Gruppe auf, macht sie zur Ware und stellt sie damit jedermann zur Verfügung, worauf dann die Gruppe neue Distinktionsmerkmale [...] erfinden muss.«<sup>67</sup> Konsumhandlungen und vor allem der Konsum von Wohlstandsgütern schafft Ich-Identitäten, konstituiert Gruppenzugehörigkeit und errichtet Barrieren, indem er soziale Abgrenzungen markiert. Konsum hat damit eine multiple Symbolfunktion: Es geht sowohl um den Ausdruck von Lebensstandard (Schicht) als auch von Individualität (Stil) innerhalb der sozio-ökonomischen Schicht. Dies geschieht durch symbolische Produktwahl, wobei die Unterschiede der Produkte und Ausstattungen meist marginal bleiben, sie sind unwesentlich und oft nur mit hohem symbolischen Gehalt belegt, was im Rahmen der Distinktion aber der relevante Faktor ist.<sup>68</sup> Konsumhandlungen sind somit immer auch »winzige Akte der Selbsterschaffung«<sup>69</sup>, denn: »In Konsumgesellschaften erzählt jedes Produkt eine Geschichte über seinen Nutzer.«<sup>70</sup> Wie fundamental die Verbindung von Konsum und Lebensweisen ist, hat Eva Illouz anhand der Verwicklung von Konsum und Romantik aufgezeigt, wo sich die komplexe und teilweise

---

64 Heath/Potter (2009).

65 Böhme (2016a): S. 102-103.

66 Vgl. Wilkinson/Pickett (2010) S. 88ff., S. 253; Illouz (2011a): S. 68ff.; Schulze (2005): S. 140, S. 243ff.

67 Böhme (2016a): S. 102.

68 Baudrillard (1991): S. 177, 190f. Siehe auch Bourdieu (1982).

69 Illouz (2011a): S. 69.

70 Welzer (2011): S. 10.

widersprüchliche Beziehung zwischen Individualisierung und Konsumgesellschaft offenbart:

»Obwohl der Markt nicht das gesamte Spektrum an Liebesbeziehungen kontrolliert, so hängen doch die meisten romantischen Praktiken direkt oder indirekt vom Konsum ab, und Konsumaktivitäten haben unsere romantische Vorstellung vollständig durchdrungen.«<sup>71</sup>

»Die Konsumkultur – die sich mit Nachdruck für ein emotionales Projekt der persönlichen Erfüllung ausspricht – organisiert das private moderne Gefühlssubjekt um seine Emotionen und Tagträume und lokalisiert den Gebrauch der eigenen Freiheit in einer Individualität, die es zur erlangen und zu phantasieren gilt. Sie legitimiert die Kategorien des Begehrens und der Phantasie, macht sie zur legitimen Grundlage des Handelns und Wollens und verwandelt Konsum und Waren in eine institutionelle Hilfestellung, um solche Begierden zu befriedigen oder auch einfach nur zu erfahren.«<sup>72</sup>

Es zeigt sich somit eine Bestätigung der Befunde der kritischen Theorie, dass der Kapitalismus mit seiner Warenwelt und dem Warenfetisch alle Bereiche der Gesellschaft durchdrungen habe und auch in die privatesten Nischen eingedrungen ist.<sup>73</sup> Zugleich ist aber auch zu attestieren, dass die Wahlmöglichkeit zwischen Konsumoptionen zwar als *falsche* Freiheit wahrgenommen werden mag, sie jedoch zumindest nicht weniger Freiheit darstellt, als in früheren Zeiten und Gesellschaftsformen gegeben war, vor allem in der subjektiven Wahrnehmung seitens der Individuen.<sup>74</sup> Die Konsumgesellschaft bietet historisch der Einzelperson die Möglichkeit, sich selbst zu befreien und zu gestalten, es ist ein Raum der Freiheit, wie er historisch mit dem Verständnis der Subjektivität gewachsen ist.<sup>75</sup> Beispielhaft dafür steht die Thematisierung von Erotik und Attraktivität in Werbung und Warenwelt: Neben der Möglichkeit des individuellen Ausdrucks wurde ganz konkret dem Körper eine Sinnlichkeit (neu) zugestanden, die zuvor lange Zeit verpönt und unterdrückt war.<sup>76</sup> Die gegenwärtige Ästhetisierung der Lebenswelt, welche sich auf Aspekte von Glück und Wohlbefinden bezieht, ist vor allem durch den Konsum von Waren geprägt, sowie durch Mediale Vermittlungen getrieben.<sup>77</sup>

---

71 Illouz (2007): S. 180.

72 Illouz (2011): S. 356.

73 Illouz (2007): S. 180. Illouz verweist hier beispielhaft auf Horkheimer/Adorno *Dialektik der Aufklärung*, Marcuse *Triebstruktur und Gesellschaft*, Fromm *Die Kunst des Liebens*.

74 Illouz (2007): S. 180ff.

75 Baudrillard (1991): S. 228.

76 Illouz (2011): S. 86.

77 Reckwitz (2016): S. 234ff., s.a. Böhme (2016a): S. 27f.



Kritisch diskutiert wird dabei, inwieweit der Selbstverwirklichungsanspruch des modernen Individuums von der Konsumgüterindustrie mittels Kommerzialisierung und maßgeblich durch die Form von Werbung nicht nur genutzt, sondern auch produziert wurde.<sup>78</sup> Spätestens seit den 1920er Jahren verbreitet die Werbung die Bilder der Sehnsucht nach Liebe, Freiheit, Jugend, Schönheit, Glück und verwob die Produkten mit Sinnzuschreibungen die, über ihren Gebrauchsaspekt hinausreichend, den materiellen Gütern eine geistige und emotionale Komponente verlieh.<sup>79</sup> Als eigener Geschäftsbereich jedes Unternehmens schafft Marketing bis heute mit teil erheblichem Aufwand Bedeutungsfelder für die eigenen Produkte: es inszeniert Waren, erzählt Geschichten und macht begehrten Produkte aus ihnen. Es werden Gedanken- und Traumwelten geschaffen, die die Fantasie des Menschen ansprechen und nicht selten versprechen Produkte Wirkungen, die (weit) über ihre reale Funktionalität hinaus gehen.<sup>80</sup> Werbung bezieht sich dabei nicht nur auf bestehende Bedürfnisse, so lautet die kritische Analyse, sondern erschafft viele der Bedürfnisse in ihrer entsprechenden Ausformung erst: »[...] sie will uns dazu bringen, etwas haben zu wollen, das haben zu wollen uns sonst gar nicht eingefallen wäre.«<sup>81</sup> Die jährlichen Werbeausgaben liegen Schätzungen zufolge weltweit bei über 440 Milliarden Euro und die Werbeindustrie ist extrem ausdifferenziert und zielgruppenspezifisch orientiert: gerade Kinder erleben durch Werbung eine Initiierung in die Konsumgesellschaft.<sup>82</sup> Die vermeintliche Selbstentfaltung in der Warenwelt und Konsumgesellschaft bleibt dabei bisher eine relative, da sie letztendlich nur auf vorgefertigte Angebote reagieren kann, auch wenn zugleich der Kaufakt selber zum persönlichen Erlebnis inszeniert wird. Diese verändert sich zunehmend, da Menschen die Produkte mitgestalten können oder gar selber als Prosumenten (Konsumenten, die ein Produkt mitproduzieren), in Aktion treten.<sup>83</sup>

War bisher vor allem von der Warengesellschaft die Rede, so ist zu ergänzen, dass die Konsumgesellschaft sich inzwischen auch auf Dienstleistungen bezieht und zwar jene, die keinen unmittelbaren Zweck jenseits der Unterhaltung verfolgen. Das Erlebnis selbst ist zur kommerziellen Ware geworden: »Erlebnisangebote

78 Honneth (2002): S. 151ff. Menschen sind »zugleich Vermarkter von Waren und die Waren, die sie vermarkten.« Bauman (2009): S. 13.

79 Illouz (2007): S. 102ff.

80 Hahn (2011): S. 99ff.; Ullrich (2011): S. 112. Ullrich erläutert dies am Beispiel des Duschgels (ders. S. 117f.). »Güter werden mit semiotischen Codes aufgeladen: »Die Zahnpasta steht für ›jugendliche Energie‹, der Diamant für ›ewige Liebe‹, das Versicherungsunternehmen für ›väterliche Fürsorge‹.« Illouz (2011a): S. 50. Wie Diamanten zum Symbolprodukt für Liebe wurden siehe beispielhaft Burfeind (2016).

81 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 282.

82 Latouche (2015): S. 36-37, Barber (2007), Ullrich (2008), Rosa (2012): S. 161ff.

83 Von Borries (2004): S. 79. Verschiedene Firmen bieten mittlerweile auch die Option an, die Waren selber im Internet mitzugestalten, etwa die großen Hersteller von Sportschuhen.

werden in unserer Gesellschaft von einer unablässig produzierenden Infrastruktur bereitgestellt.«<sup>84</sup> Zu den plakativen Produkten der Erlebnisindustrie zählen zum Beispiel Bungeespringen, Rafting, Tauchen, Safari, und andere Aktivitäten. Diese Erlebnis-Highlights sind modern und handlich zusammengefasst in den bekannten Listen von *100 Dinge, die man gemacht haben muss* beziehungsweise *1000 Orte, die man gesehen haben muss*.<sup>85</sup> Schulze analysiert dies in seinen Ausführungen zur *Soziologie der Erlebnisgesellschaft*:

»Die Herausbildung des Erlebnismarktes hat einen Epochenwandel der Alltagsästhetik herbeigeführt. Eine Interaktion zwischen Erlebnisproduzenten und Erlebniskonsumenten ist entstanden, die sich dem Einfluß einzelner Akteure immer mehr entzieht, gleichwohl aber tief in die persönliche Existenz eingreift.«<sup>86</sup>

## 5.2.2 Aspekte von Konsum in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden

**Positive Aspekte** (1) *Selbstwirksamkeit*. Der Kaufakt kann als eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit (oder gar Flow) verstanden werden, zudem stellt die situative Emotion beim Akt des Kaufes (*shoppen*) als ein positives Erlebnis dar.<sup>87</sup> Der Konsum selber ist ein (vermeintliches) Zeichen von Souveränität, von Wahl-Handeln und individueller Aktivität.<sup>88</sup>

(2) *Sicherheit*. Grundlegend bietet der Konsum von Waren, zum Beispiel Lebensmittel, Kleidung und Gebrauchsgegenstände das Gefühl von Sicherheit durch die Versorgung der Grundbedürfnisse.

(3) *Der Besitz* von und der Umgang mit Gegenständen, in Form von praktischen Werkzeugen oder symbolischen Objekten, sind elementare Aspekte von Menschen als Kulturwesen. Die Relevanz von Objekten ermöglicht einen »Glückseffekt«, wenn Individuen über solche Objekte verfügen, bzw. ungehinderten Zugang zu ihnen haben. Die Forschung zu Dingen und ihrer Bedeutung zeigt jedoch, dass es sich gewöhnlich um bestimmte Lieblingsdinge handelt, die wichtig sind. Es geht um eine begrenzte Anzahl von Gegenständen. So kann ich zwar ein Lieblingshemd haben, aber kaum dutzende Kleidungsstücke, die mir persönlich wichtig sind.<sup>89</sup> Hartmut Böhme argumentiert, dass das, was anderen Kulturen seitens der Ethnologie lange zugeschrieben wurde, die symbolische Aufladung von Objekten als Fetisch, sich in

84 Schulze (2005): S. 423.

85 Hodgkinson (2014): S. 12.

86 Schulze (2005): S. 417.

87 Illouz (2011a): S. 72ff.

88 Bauman (2009): S. 19f.

89 Da Haushalte in der Regel über Tausende Gegenstände verfügen und die Anmietung zusätzlicher Lagerräume Konjunktur hat, jedes Jahr pro Person ca. 50 Kleidungsstücke zur Altkleidersammlung gegeben werden, so zeigt sich ein Maß deutlich jenseits dessen was persönliche Bezüge erlaubt oder auch nur Nützlichkeit.

der Warengesellschaft weitgehend wiederfindet. Dabei spielt die Aneignung von Dingen als Aneignung von Umwelt, bzw. die stellvertretende Aneignung von Umwelt und Mitmensch eine Rolle, die mittels affektive Besetzung von Gegenständen diese zu subjektiven Objekten werden lässt.<sup>90</sup>

(4) *Ästhetik und Haptik*. Waren erscheinen oftmals als angenehm und gefällig und gerade die teuren Waren sind häufig auch die besonders feinen Waren. Stoffe teurer Kleidung sind weicher und geschmeidiger als andere, edle Produkte sind formschön, also ästhetisch ansprechend und haptisch angenehm. Kaum ein Statussymbol, das Wohlstand symbolisch vermittelt, kommt ohne einen solchen hedonistischen Mehrwert aus dem Reich des Sensorischen aus.<sup>91</sup> Die zentrale Rolle der Sinnlichkeit und Sensorik betont schon Werner Sombart in seiner Analyse des Luxus von 1913. Der Aspekt der Warenästhetik ist heute umso bedeutender, da Menschen ästhetisch angesprochen werden wollen und ihnen ein Erlebnis versprochen wird.<sup>92</sup>

(5) *Warenausstattung als Komfort und Optionspotential*. Der Besitz von Waren trägt zu einem erhöhten Wohlstand im Sinne des Wohlbefinden bei, etwa durch elektrische Geräte, erhöhte Mobilität, vielfältigere Ernährung und mehr Bequemlichkeit im Sinne der drei Schlagworte *comfort, cleanliness, convenience*.<sup>93</sup> Die Grenze des Minimums an als notwendig angenommenen Komfort, also dem gesellschaftlichen Standard, expandiert dabei beständig. Über die Frage der Notwendigkeit von Leinwandhemd oder Seidenhemd schreibt bereits Adam Smith und schon Hegel hat in seinen Überlegungen zum System der Bedürfnisse beschrieben, dass die Bedürfnisse an Bequemlichkeiten kaum endlich sind.<sup>94</sup>

(6) *Anerkennung*. Vom einfachen Gebrauchsgegenstand werden Dinge zu Statussymbolen und verändern dabei ihre Nützlichkeit. Der Nutzen liegt nicht mehr nur im direkten Gebrauch sondern ist sozialer Natur, bietet also Ansehen, Anerkennung und Distinktion. Somit verschwimmen auch hier die Bedeutungen von Nutzen und Wohlbefinden, denn soziale Anerkennung ist in beiden Sphären zuhause und eng miteinander verwoben. Dabei wirkt eine Strategie der *Desorientierung*, bei

90 Böhme (2006): S. 307-329; 436-442. Böhme verweist auf den Psychoanalytiker Winnicott und seine Theorie zum Spiel, in der Übergangsobjekte eine wichtige Rolle in der kindlichen Entwicklung einnehmen.

91 Illouz (2011a): S. 85ff.

92 Sombart (2015 [1913]). Siehe auch Drügh (2011); Kanitscheider (2011): S. 288.

93 Vgl. Ropke (2010): S. 109f.

94 Smith (1978[1789]), S. 747f. Hegel schreibt dazu: »Das was die Engländer comfortable nennen, ist etwas durchaus Unerschöpfliches und ins Unendliche Fortgehendes, denn jede Bequemlichkeit zeigt wieder ihre Unbequemlichkeit, und diese Erfindungen nehmen kein Ende. Es wird ein Bedürfnis daher nicht sowohl von denen, welche es auf unmittelbare Weise haben, als vielmehr durch solche hervorgebracht, welche durch sein Entstehen einen Gewinn machen.« (Grundlinien der Philosophie des Rechts, §191).

der die Ware aus ihrem Gebrauchskontext gelöst wird und Vorstellungswelten des Konsumenten angesprochen und einbezogen werden.

(7) *Selbstdarstellung*. Der Ausdruck von Emotionen, von Gefühlen gegenüber der Welt, von eigenen Meinungen, von der Befriedigung des Selbst erfolgt via Konsum. Indem zwischen entsprechenden Codes und Waren – wie zwischen Emoticons – ausgewählt wird, bietet Konsum eine Möglichkeit unabhängig vom sozialen oder kulturellen Kapital seine Gefühle auszudrücken. Da es sich hierbei, ähnlich wie bei Punkt (1) um ein kurzlebiges emotionales Ereignis handelt, eröffnet sich ein Zyklus aus Erregungstrieb und Langeweile, also die Enttäuschung der Befriedigung, daher kann immer wieder neu konsumiert werden.<sup>95</sup>

(8) *Der Traum vom Glück*. In den Angeboten der Konsumgesellschaft sind Emotion und Imagination miteinander verflochten. Die Idee eines besseren Seins, eines Glückszustandes oder Glücksortes ist elementares Element in der Konsumwelt, quasi die weltliche Variante eines Heilsversprechen. »Konsum wird von einem außerordentlich unbarmherzigen ökonomischen Motor angetrieben und spricht doch die empfindlichsten Schlupfwinkel unserer Seele an«<sup>96</sup>

**Negative Aspekte** (1) *Kompensation statt Befriedigung von Bedürfnissen*. Wie bereits beschrieben werden durch den Konsum zahlreiche Bedürfnisse bedient, die über den reinen Gebrauchswert der konsumierten Güter hinausgehen, etwa Aspekte von Anerkennung oder individuellem Ausdruck. Aus einer kritischen Sicht lassen sich diese Befriedigungen jedoch als Ersatzbefriedigungen bezeichnen, da sie eigentlich auf eine nicht in Warenform vermittelte Stillung der Bedürfnis ausgerichtet sind. Konsum kann hier die Form des Trostes annehmen, was durch den Begriff des *kompensatorischen Konsums* beschrieben wird:

»Kompensatorische Güter und Dienstleistungen sind somit – per definitionem – keine *notwendigen* oder einfach nur *nützlichen* Güter und Dienstleistungen. Immer erhalten sie in ihrer Präsentation ein Element von Luxus, Überfluss, und Traumhaften, das den Käufer als ›glücklich Privilegierten‹ auszeichnet und ihn damit vor dem Druck des rationalisierten sozialen Universums sowie der Pflicht, sich funktional zu verhalten, beschützt.«<sup>97</sup>

Diese Kompensation kann sehr niedrigschwellig ansetzen (die Tafel Schokolade zum Feierabend) und zu Effekten eines Konsumzwangs (Kaufrausch) bis zum Drang nach Statussymbolen (Auto, Uhren etc.) führen, um die Anerkennung

95 Illouz (2011a): S. 64ff.

96 Illouz (2011a): S. 47, 80ff.

97 Gorz (2010): S. 86. Kursiv im Original. Gekaufte Güter und Dienstleistungen gelten als besser als selber erstellte, sei es weil sie den Traum von Luxus und Überfluss enthalten, der ihren Gebrauchswert bei weitem überschreitet.

anderer käuflich zu erzwingen und abzusichern. In Blick auf das Wohlbefinden ist diesen Konsumakten dann eine fragiler Nutzen zu eigen, denn sie bieten zwar Momente von Glück oder Zufriedenheit, leisten aber in der Regel keinen Beitrag zum Wohlbefinden auf mittlere bis lange Sicht.<sup>98</sup> Empirische Untersuchungen zum kompensatorischem Konsum und zur Lebenszufriedenheit zeigen, dass Menschen, die weniger Zufrieden mit ihrem Leben sind, eher zu einer Konsumorientierung neigen.<sup>99</sup>

(2) *Steigerungsspirale*. Mit der in einer Wachstumsgesellschaft zunehmender Gesamtmenge an Gütern und die Erhöhung der Innovationen, Neuerungen oder Moden geht eine Relativierung des Wertes der Güter einher. Gebrauchsgegenstände wie Kleidung werden vom wertvollen Gut zur Saison- und dann Wegwerfware.<sup>100</sup> Hier gilt die Funktionalität im Sinne des modernen Performers: es zählt der Nutzen im jeweilige Moment, entsprechend kann die Ausstattung oft gewechselt werden.<sup>101</sup> Der Grundkreislauf entspricht einer Steigerungsspirale: ein erhöhtes Einkommen führt bei zunehmendem Zeitdruck zu einem erhöhten Konsum, der energie- und materialaufwändiger ist. Es werden dann mehr Güter beschafft, die Zeit einsparen sollen, Reparaturen und aufwändige Wartungen werden vermieden, statt dessen Neukäufe getätigt. Ebenso werden verschiedentlich Fehlkäufe akzeptiert, da die Zeit für Auswahl reduziert werden muss.<sup>102</sup> Doch je relevanter die Warenausstattung im Leben wird, desto mehr Arbeit zur Beschaffung und Pflege der Dinge wird aufgewendet, was wiederum weniger Raum für andere Aspekte des Wohlbefindens wie die Pflege menschliche Beziehungen lässt.<sup>103</sup>

(3) *Immanente Enttäuschung*. Eine Steigerung des Konsums führt selten bis nie zur versprochenen oder erhofften Einverleibung der Welt, denn die meisten Konsumakte verbleiben misslingende Aneignungsversuche. Die Versprechen der Konsumgüterindustrie werden beständig gebrochen und die Hoffnung auf Erfüllung von Wünschen und Träumen wird regelmäßig enttäuscht. »Aus diesem Grund ist der Konsumismus nicht nur eine Ökonomie des Überschusses und des Abfalls, sondern auch eine *Ökonomie der Täuschung*.«<sup>104</sup> Der Soziologe Zygmunt Bauman benennt an diese Diagnose anknüpfend als die wichtigste Eigenschaft der Konsumgesellschaft, dass es gar nicht darum gehe, immer neue Bedürfnisse zu er-

98 Hier ist die Etymologie des Wortes aufschlussreich: in seiner Herkunft aus dem Englischen und altfranzösischen bedeutet der gleiche Begriff Comfort auch Trost. Das kompensatorische des Komforts ist sozusagen schon im Wort enthalten.

99 Amirpur (2012).

100 Schor (2016) S. 50ff. Dies gilt zunehmend auch für andere Bereiche, etwa bei Möbeln durch das Prinzip der Firma IKEA. (Ebd. S. 55).

101 Siehe zur Funktionalität auch Baudrillard (1991): S. 29f., 83f.

102 Reisch (2002): S. 43

103 Bauman (2000): S. 157f.

104 Bauman (2009): S. 65. Kursiv im Original. Siehe auch Bauman (2009): S. 42ff.; Rosa (2013): S. 144.

schaffen, sondern die alten Bedürfnisse als gestrige und inkorrekte Bedürfnisse zu verwerfen und entsorgen. Alleinig der Warenkonsum erlaubt somit die ständige Wiedergeburt des Seins, bietet eine endlose Kette von Neuanfängen.<sup>105</sup>

## 5.3 Wohlbefinden und Unbehagen der materialistischen Lebensweise

### 5.3.1 Materialistische Lebensweise – Arbeit und Konsum als Kreislauf

Das Selbstverständnis der Menschen spätmoderner Gesellschaften als Individuum konstituiert sich maßgeblich aus ihrer Positionierung innerhalb der Arbeitswelt (Wahl des Berufs, Stellung innerhalb des Tätigkeitsfeldes) und der Warenwelt (Wahl von Produkten). Beide Bereiche liefern wie gezeigt relevante Beiträge zum subjektiven Wohlbefinden, wobei sie jeweils auch mit einigen negativen Nebeneffekten aufwarten. In Bezug auf Philosophien des guten Lebens bieten Arbeit und Konsum somit ebenso vielfältige wie solide Bezugspunkte, Elemente einer Tugendethik dominieren in der Arbeitswelt, Elemente des Hedonismus in den Bereichen des Konsum. Generell greifen diese Bereiche ineinander und verzahnen sich zu dem besonderen und erfolgreichen Modell der gegenwärtigen Wirtschaftsweise und Gesellschaftsform, welche ähnlich einem *Perpetuum mobile* funktioniert, wie André Gorz analysiert: Das Niveau des Konsums wird beständig angehoben, ohne aber den Grad an Bedürfnisbefriedigung relevant zu steigern.<sup>106</sup>

»Ursprünglich den Arbeitern als Ausgleich für die Funktionalisierung ihres Arbeitslebens vorgesetzt, wird so der kompensatorische Konsum selbst zum eigentlichen Ziel, um dessentwillen die funktionalisierte Lohnarbeit von Nichtbeschäftigten angestrebt wird.(...) Man strebt funktionale Arbeit an, um sich den Konsum von Waren leisten zu können.«<sup>107</sup>

Der Mechanismus des »kompensatorischen Konsums«, bei dem Konsum als Ausgleich für nicht grundlegend befriedigende Arbeit (sei es aufgrund ihres Inhalts oder ihrer Bedingungen oder beidem) dient und somit in die Abhängigkeit von steigendem Einkommen führt, damit eine Selbstverwirklichung des Individuums in der Freizeit erfolgen kann.<sup>108</sup> Die sich ebenso flexibel wie dynamisch entwickelnde Konsum- und Warengesellschaft erschafft immer neue Angebote für jegliche

105 Bauman (2009): S. 130, 132.

106 Gorz (2010): S. 184. »Entscheidend ist, dass der ›Geist des Kapitalismus‹ das Band zwischen Arbeit und Bedürfnis zerschneidet.« (ebd. S. 180).

107 Gorz (2010): S. 88. »Für den Arbeiter-Konsument liegt der wesentliche Zweck seiner Arbeit darin, das Geld zum Kauf von Waren zu verdienen, die von der gesellschaftlichen Maschine in ihrer Gesamtheit produziert und definiert werden.« (ebd. S. 54).

108 Hildebrandt (1999a): S. 25; siehe auch Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 274.

menschlichen Bedürfnisse. In den letzten Jahrzehnten haben gesteigerte Einkommen und mehr Freizeit dazu geführt, dass Menschen sich freier für ihre Lebensgestaltung entscheiden können, mehr individuelle Selbstverwirklichung ist ökonomisch und kulturell möglich und eröffnet breiten Bevölkerungsschichten Lebensideale, die früher nur den Oberschichten zugänglich waren wie Erfolg, Glück, Ästhetik, Jugend, Schönheit, Wohlstand und materieller Reichtum. Bekanntem Sinnsprüchen gemäß lässt sich mit Geld zwar nicht alles kaufen, aber ohne Geld sind viele Spielräume, auch jene für nicht-monetäre Dinge wie Liebe und Kunst, nicht oder nur schwerer zu ermöglichen. Bereits Simmel zeigt in seiner Theorie des Geldes auf, dass Geld durchaus als die Grundlage individueller Freiheit verstanden werden kann, mittels Geld wird der Mensch zum autonomen, wirtschaftlichen und sozialen Subjekt, befreit aus den persönlichen Bindungen und Verpflichtungen.<sup>109</sup>

### 5.3.2 Das Phänomen der Tretmühlen des Glücks

Der Soziologe Binswanger hat für die oben beschriebene Ambivalenz des sich nicht erfüllenden Glücksversprechens mit seinem Konzept der *Tretmühlen des Glücks* ein anschauliches Modell entwickelt.<sup>110</sup> Bezogen auf westliche Gesellschaften benennt vier zentrale Tretmühlen, die dazu führen, dass auch ein fortwährendes Glücksstreben nicht zu mehr Wohlbefinden in den bestehenden Umständen führt:

1. Die Statustretmühle, die Menschen dazu verleitet, immer mehr haben zu wollen als der Durchschnitt.
2. Die Anspruchstretmühle, die besagt, dass Menschen jedes neu erreichte Niveau an materieller Ausstattung oder Auswahl schnell als normal ansehen und somit die Ansprüche beständig steigen.
3. Die Multioptionstretmühle, da Menschen in der Vielfalt der Optionen an Konsum- und Handlungsmöglichkeiten sich schwer orientieren und entscheiden können und für die Abwägung und Auswahl von Konsumakten viel Energie aufwenden können, die zugleich an die Marktsphäre gebunden bleibt.
4. Die Zeitspartretmühle. Dank neuer Technologien sind viele Alltagsaufgaben schneller zu erledigen, aber ein Reboundeffekt besteht ein, indem Menschen zugleich immer mehr Dinge tun wollen.

Die benannten Tretmühlen sind eingebunden in das Modell der Wachstumsökonomie. Sie gelten trotz ihrer Ambivalenzen als Leitbild des steigenden materiellen

---

109 Deutschmann (2003): S. 152-159.

110 Binswanger (2010): S. 287ff. Ausführlicher in Binswanger 2006, wo er den Ansatz weiter ausdifferenziert auf 10 Tretmühlen benennt. Ob der hohen Anschaulichkeit wird hier das reduzierte Modell vorgestellt.

Wohlstandes und sind somit gesellschaftlich legitimiert. Zugleich offenbart sich in den Tretmühlen das Dilemma, dass es in diesem Modell keinen stabilen Ruhezustand gibt, der ein hohes Niveau materiellen Wohlstands mit einer hohen Zufriedenheit bietet und dieses konstant sichert. Somit bringt einerseits immer mehr materielles Wachstum kein höheres Maß an Wohlbefinden, andererseits entsteht der Drang nach mehr materiellem Wohlstand aus der Täuschung und dem Ansporn der Menschen, immer mehr zu machen, zu erleben und besitzen zu wollen.<sup>111</sup> Dieses Dilemma wird im Zuge einer Analyse der bestehenden Zustände auch von anderen AutorInnen benannt. Bei Stengel sind zentrale Antreiber der Konsumgesellschaft die Suche nach Anerkennung, permanente Unsicherheit und Statusangst. Die von der Werbung vermittelten Leitbilder, die in der Regel immer eine Orientierung über dem eigenen gegebenen Status anbieten lassen die Konsumenten in einer Tretmühle gefangen.<sup>112</sup> Ebenso bemerken Skidelsky/Skidelsky und Lambin:

»Das erste Problem entsteht, weil die Menschen das langfristige Glück, dass Konsumgüter ihnen bringen, überschätzen und die Zufriedenheit durch Müße, Bildung, Freundschaft und andere immaterielle Dinge unterschätzen. Das zweite Problem hängt damit zusammen, dass es zwar rational ist, an der Spitze der Pyramide stehen zu wollen, aber nach der Logik des Statuswettbewerbs nicht alle oben stehen können.«<sup>113</sup>

»Das zwanghafte Bemühen, immer mehr materielle Güter anzuhäufen, lässt wenig Zeit für Dinge, die wirklich glücklich machen: Familie, Freunde, Gemeinschaft, ein erfüllender Beruf und Freizeitaktivitäten mit einem positiven Effekt auf die körperliche und seelische Gesundheit. Die Befriedigung materieller Wünsche zwingt zudem zu einer Einschränkung der persönlichen Freiheit und des Wertesystems.«<sup>114</sup>

Und bereits 1991 analysiert Schaaß:

»[...], daß der lineare Zusammenhang zwischen ›mehr Konsum – mehr Wohlstand – mehr Glück‹ in dieser Form nicht aufrechterhalten werden kann. Im Gegenteil führen die Mechanismen der gewinnorientierten Konsumgesellschaft dazu, daß systemimmanent eine dauerhafte Unzufriedenheitsproduktion im Sinne einer Erwartungs-Erfüllungsspirale entsteht. Der zweifellos für das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Menschen relevante materielle Konsum wird [...] tendenziell überbewertet.«<sup>115</sup>

111 Binswanger (2010): S. 290f.

112 Stengel (2011): S. 216f.

113 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 148.

114 Lambin (2014): S. 32.

115 Schaaß (1991): S. 322.



Dem Bildnis der Tretmühlen gleicht auch die Diagnose der *Wohlstandsfall*e. Sie benennt den Effekt, dass zunehmender materieller Wohlstand nicht automatisch mit zunehmender Lebensqualität korreliert. Vielmehr zeigen sich verschiedene Nebenwirkungen wie Stress, umwelt- und lebensstilbedingten Krankheiten (z.B. Fettleibigkeit) sowie sozialen Effekte der Individualisierung, die letztendlich ein stagnierendes oder sogar sinkendes Wohlbefinden zum Ergebnis haben können.<sup>116</sup> Gernot Böhme bezeichnet dieses Phänomen mit dem Begriff des *Unbehagens im Wohlstand*:

»Unbehagen im Wohlstand« bedeutet, dass jede materielle Ausstattung des Lebens unter der Perspektive möglicher Erweiterung und Verbesserung steht, dass jede Ausrüstung mit Geräten, gemessen am neuesten Stand der Technologie, schon veraltet ist, dass jeder Urlaub noch ausgedehnt und zu ferneren Zielen führen könnte, dass jeder gesellschaftliche Status, jede öffentliche Sichtbarkeit noch steigerungsfähig ist.«<sup>117</sup>

### 5.3.3 Paradoxie und Pathologie der Moderne und das illusionäre Glück

Die Fundamente der historische Entwicklung der modernen Leistungsgesellschaft beschreibt Max Weber in seiner Analyse der protestantischen Ethik: »Nicht Muße und Genuß, *nur Handeln* dient nach dem unzweideutig geoffenbarten Willen Gottes zur Mehrung seines Ruhms. *Zeitvergeudung* ist also die erste und prinzipiell schwerste aller Sünden.«<sup>118</sup> Daraus folgert Weber weiter: »Wertlos und eventuell direkt verwerflich ist daher auch untätige Kontemplation, mindestens wenn sie auf Kosten der Berufsarbeit erfolgt.«<sup>119</sup> Dies wird durch das bekannte Sprichwort »Müßiggang ist aller Laster Anfang« sinnbildlich verdeutlicht und in das Alltagsverständnis der Gesellschaft getragen: »Der Protestantismus ist der Ansicht, dass der Mensch, der Muße hat und den keine Pflichten bedrücken, seinen natürlichen Leidenschaften nachgibt, die böse und sündhaft sind.«<sup>120</sup> Diese Idee der Effizienz und Effektivität, die zunächst als Aktivierung und Antrieb der Arbeitskraft dienen sollte, hat sich heute als Prinzip der Nutzenmaximierung in fast sämtliche Lebensbereiche ausgebreitet. Nicht nur in der Arbeitswelt gilt das Leistungsparadigma, es zeigt sich zunehmend auch eine entsprechend ökonomisierte Nutzung der Freizeit, wo es ebenso relevant erscheint, Zeit zu sparen, die Aktivitäten effizient und intensiv zu gestalten, um möglichst viel zu erleben und zu erledigen.<sup>121</sup> Zeit zählt nur dann, wenn sie produktiv genutzt werden kann: »Freie Zeit zum

116 Vgl. Kleinhüchelkotten (2005): S. 58f.; Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 231.

117 Böhme (2016a): S. 20.

118 Weber (1920): S. 167. Kursiv im Original.

119 Weber (1920): S. 168.

120 Sennett (1983): S. 139.

121 Held (2002): S. 23.

falschen Zeitpunkt ist wertlos, sie kann weder für die Kinderbetreuung noch für kulturelle Aktivitäten oder soziale Kontakte verwendet werden.«<sup>122</sup> Der Zwischenraum, welcher als Pause, als Raum für Kontemplation und Muße genutzt werden könnte ist hier irrelevant, es gibt nur noch produktiv nützliche Zeit oder verlorene Zeit. Der Selbstunternehmer hat sein Management auf das gesamte Leben ausgeweitet und organisiert die Optimierung und Maximierung der Betätigungsfelder: Familiäre Anforderungen, Erziehungs- und Hausarbeit, Versorgungsinfrastruktur des Haushalts, Pflege persönlicher Beziehungen, eigensinnige Hobbies, Fortbildung, Erlebniskonsum.<sup>123</sup> Basis der individuellen Performanz ist die umfassende (Selbst-)Konditionierung in ein straffes Zeitregiment. Selbst physische Bedürfnisse werden dem gesellschaftlichen Rhythmus angepasst, etwa Zeit und Dauer von Schlaf. Dabei finden sich auch zunächst widersprüchlich erscheinende Phänomene der funktionalen Entschleunigung: Pausen in Form von Wellness, Retreats, Meditationsübungen gelten als wichtig zur Rekreation und letztendlich Steigerung der Leistung, Kreativität und Produktivität.<sup>124</sup> Dieses Regiment ist sozial konstruiert, erscheint aber als Naturgesetz, da es unhinterfragt reproduziert und nur durch die Performanz aller am Laufen gehalten wird.<sup>125</sup>

Verglichen mit klassischen kritischen Analysen der Arbeits- und Konsumgesellschaft zeigt sich damit heute ein wesentlich komplexeres und diffuseres Bild. Gegenüber der von Erich Fromm suggerierten Bipolarität von *Haben und Sein*<sup>126</sup> lässt sich heute eher eine fließende Skala darstellen, die zum einen auch das Sein weiterhin mit einer gewissen dispositionalen Güterausstattung verknüpft und – vor allem – zwischen die Stufen von reinem besitzorientiertem Leben des *Habens* und dem antimaterialistischem *Sein* den Bereich des *Erlebnis* stellt. Hier verortet sich jener Bereich an Aktivitäten, die mit materiellen Aspekten verbunden sind, also Freizeitkonsum, ausrüstungsintensive Hobbys, Erlebnisreisen, und andere. Es wurde in der Waren- und Konsumgesellschaft ein Zwischenbereich erschaffen, der von Fromm noch nicht antizipiert wurde und den bei ihm implizit anvisierten Übergang hin zum Seinszustand komplexer werden lässt. Der Zustand des Sein als eine Lebensweise die der Suffizienz nahesteht zu interpretieren, welche der Haben-Form der materialistischen Lebensweise gegenüber steht, ist weniger klar in einer Gesellschaft, in der auch Erlebnisse und somit Formen des Seins kommerzialisiert und kommodifiziert sind. Ebenso ergibt sich ein komplexeres Bild als im klassischen Verständnis von Entfremdung, in der der Mensch in einer kalten und defizienten Industriegesellschaft verkümmert, lediglich bespaßt von einer Kultur-

---

122 Wotschack (2002): S. 146-147.

123 Hildebrandt (1999b): S. 12.

124 Rosa (2013): S. 50f.; siehe auch Schnabel (2010): S. 43.

125 Rosa (2013): S. 111.

126 Fromm (1976).

industrie, als *der eindimensionale Mensch*, wie ihn Marcuse nennt.<sup>127</sup> Gerade beim Typus des *Selbstunternehmers* ist zunächst schwer zu benennen, wo in der vermeintlichen beruflichen Selbstverwirklichung das Element der Entfremdung ist, er soll sich ja gerade mit der Arbeit identifizieren und mit der ganzen Person einbringen, aber gerade diese Verschränkung von Selbst- und Fremdbestimmung lässt sich als neue Variante der Entfremdung verstehen.<sup>128</sup>

Die Phänomene von Selbstmanagement und das unternehmerische Selbst stehen jedoch in direktem Bezug zum individuellen Streben nach Glück des Menschen, sind sozusagen ihre Ausprägung in der Spätmoderne. Zahlreiche Glücks- und Lebenshilferatgeber bieten entsprechende Anleitungen zur Selbstführung. Angespornt wird dabei die eigene Performance und die Arbeit am Selbst, die gesellschaftlichen Umstände gelten derweil als gegeben und nicht beeinflussbar. Die Ausrichtung auf private Selbstoptimierung trägt damit zugleich dazu bei, die bestehende Ordnung zu festigen.<sup>129</sup> So kann von einer Hochleistungsgesellschaft gesprochen werden, da es nicht nur um die Leistungserbringung in der Arbeitswelt geht, sondern gleichzeitig Lebensziele und Ansprüche, eigene und medial vermittelte, ausbalanciert, sortiert, ausgewählt werden müssen.<sup>130</sup> Im Zentrum steht somit Effizienz als Ziel von Leistung: »[...] in möglichst kurzer Zeit und mit möglichst geringem Aufwand möglichst viel zu produzieren, zu konsumieren, zu erleben.«<sup>131</sup>

Das Primat von Steigerung, Beschleunigung und Intensivierung stößt dabei auf die physische und psychische Grenze und lässt Quantität und Qualität des Lebens in Konflikt geraten. Dies zeigt sich deutlich an den körperlichen und mentalen Nebenwirkungen des Leistungsparadigmas. Wie der Philosoph Byung-Chul Han beschreibt, befindet sich die Gesellschaft beziehungsweise ihre Individuen in einem fortwährenden Zustand der Überspannung, darunter liegt eine immer tiefer werdende Müdigkeit, entsprechend formuliert er hierfür den Begriff der *Müdigkeitsgesellschaft* und diagnostiziert: »Nicht-Mehr-Können-Können führt zu einem destruktiven Selbstvorwurf und zur Autoaggression. Das Leistungssubjekt befindet sich mit sich selbst im Krieg.«<sup>132</sup> Fast 60 % der Erwachsenen in Deutschland sind Umfragen zufolge der Meinung, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. Dazu zählen sowohl steigende Anforderungen im Beruf als auch eine intensivere Freizeitgestaltung sowie die steigenden eigenen Ansprüche.<sup>133</sup> Von Schlafstörungen fühlen sich 80 % der Erwerbstätigen betroffen, ver-

127 Marcuse (2005). Siehe auch Adler/Schachtschneider (2010): S. 99. Zum klassischen Begriff der Entfremdung sowie einer modernen Interpretation siehe Jaeggi (2016).

128 Jaeggi (2016): S. 319-322.

129 Duttweiler (2007): S. 47-76; S. 232ff.

130 Vgl. Heidbrink (2012): S. 219.

131 Böhme (2016a): S. 67.

132 Han (2010): S. 24

133 Techniker Krankenkasse (2016a).

ursacht sowohl durch psychischen Stress, aber auch durch abendliche intensive Nutzung von Medien.<sup>134</sup> In einer Umfrage gaben 59 % als Vorsatz für das neue Jahr (2013) an erster Stelle an: »Stress vermeiden und abbauen«, und circa die Hälfte der Befragten wünscht sich mehr Zeit für Freunde und Familie.<sup>135</sup>

Während die Intensivierung und Vernetzung zunimmt, gibt es zugleich immer mehr Menschen, die aus dem sozialen Miteinander förmlich herausfallen. Einsamkeit wird zugleich zu einem relevanten Problem westlicher industrieller Gesellschaften und hat einen signifikanten negativen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit. Eine Studie in den Niederlanden von 2007 zeigt, dass 30 % der erwachsenen Bevölkerung über Einsamkeit klagen, 10 % sich sogar als sehr einsam bezeichnen, mit zunehmender Tendenz und in England oder Deutschland sieht es nicht viel anders aus.<sup>136</sup> Im Koalitionsvertrag der Bundesregierung 2018 wird das wachsende Problem direkt benannt: »Angesichts einer zunehmen individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft werden wir Strategien und Konzepte entwickeln, die Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen.«<sup>137</sup>

Steht in der Analyse nun also Leistung nicht mehr im Dienste des Wohlbefindens, so zeigt sich hier mithin eine Fehlentwicklung der modernen Gesellschaft, die nicht das erwirtschaftet, was sie verspricht, nämlich das gute Leben. Hier lässt sich nun offenbar eine *Paradoxie* diagnostizieren oder aber es kann sogar von einer *Pathologie* gesprochen werden, wie im Folgenden erläutert werden soll.

Bereits Max Weber verwies auf die Paradoxie des Versprechens von Wohlbefinden durch Wohlstand schon zu Frühzeiten der Moderne und der Arbeitsorientierung als Basis der (heutigen) Performanz: Die Menschen werden des Besitzes niemals froh und erarbeiten bestenfalls den Wohlstand der kommenden Generation.

»Das ist in der Tat die einzige zutreffende Motivierung und sie bringt zugleich das, vom persönlichen Glücksstandpunkt aus angesehen, so *Irrationale* dieser Lebensführung, bei welcher der Menschen für sein Geschäft da ist, nicht umgekehrt, zum Ausdruck.«<sup>138</sup>

Jeremy Rifkin sieht die Beschleunigung auch als eine Reaktion der Säkularisierung. Da auf kein Jenseits mehr gehofft werden kann, muss alles in diesem Leben ge-

134 DAK (2017).

135 Schindler (2014): S. 234.

136 Frazzetto (2018): S. 12ff.; Simon (2015): S. 105; Eisenberg (2018); Spiewak (2019).

137 Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD. 19. Legislaturperiode.

138 Weber (1920): S. 54. Kursiv im Original. Ebenso gilt dies für die damalige Frühform der Konsumgesellschaft: »Da steht der Satz der Askese »Entsagen sollst du, sollst entsagen« ins Positiv-kapitalistische gewendet: »Erwerben sollst du, sollst erwerben«, in seiner Irrationalität schlicht und rein als eine Art kategorische Imperativ vor uns.« Weber (1920): S. 190.

schehen – und es gilt die Devise je mehr und je schneller desto besser: »In der fast krankhaften Überbewertung von Leistung und Effizienz in unserer Zeit spiegelt sich die unausgesprochene Angst des Menschen vor dem Tod und die Hoffnung, Zeit gewinnen und das irdische Dasein verlängern zu können.«<sup>139</sup> Beschleunigung gilt somit als Antwort der Moderne auf die Begrenztheit des Lebens, der Endlichkeit und des Todes. Es gilt in der Spanne des menschlichen Lebens, möglichst viele Optionen des möglich zu lebenden Lebens zu realisieren. Was als paradoxen Nebeneffekt hat, dass jede Beschleunigung auch wiederum die Optionen vervielfacht, unser realisierter Anteil an Lebensoptionen bleibt also kleiner oder wird sogar noch kleiner.<sup>140</sup> Die Intensivierungstendenz und permanente Aktivität gilt als Beweis der Selbstverwirklichung, die Idee eines *erfüllten* Lebens wird als *gefülltes* Lebens verwirklicht und allem zugrunde steht die urmenschliche Hoffnung auf eine Flucht vor dem Selbst und dem Schrecken des in Wahrheit doch sehr begrenzten Lebens (durch Alter, Leid, Tod).<sup>141</sup> Nur durch eine entsprechend tiefe Überzeugung, dass Zeit Geld ist und genutzt werden soll, lässt sich auch erklären, warum Menschen an Orten mit einem schnellen Lebenstempo glücklich sind, obwohl es z.B. eine deutliche Zunahme an Herzkrankheiten und anderen Stresssymptomen gibt. Sie sind schlichtweg überzeugt, das richtige zu tun und somit ein gelungenes Leben zu leben.<sup>142</sup>

Das Ideal der Selbstverwirklichung scheint sich in der Realität jedoch oft gegen sich selbst zu richten und ein neuartiges Gewebe starker Zwänge zu erschaffen. Die Individualisierung, ein Merkmal der Moderne, durch die Enttraditionalisierung der Gesellschaft und ihrer Strukturen steht dem nicht entgegen, vielmehr »[...] lässt sich der Eindruck nicht ganz von der Hand weisen, dass sie inzwischen zu einer eigentümlich missbrauchten Produktivkraft der kapitalistischen Modernisierung geworden sind.«<sup>143</sup> Dies zeigt sich etwa darin, wenn die Praxis der Anerkennung nur mittels des Konsumproduktes möglich ist und die Idee der Autonomie des Individuums mit individueller Selbstbeziehung verstümmelt übrig bleibt.<sup>144</sup>

Der Soziologie und Kulturwissenschaftler Andreas Reckwitz hat dies mit dem Phänomen der *Gesellschaft der Singularitäten* beschrieben.<sup>145</sup> Güter und Erlebnisse

139 Rifkin (2010): S. 121.

140 Rosa (2013): S. 40f.

141 Bauman (2009): S. 148ff.

142 Levine (1998): S. 212f.

143 Honneth (2002): S. 151.

144 Honneth (2010): S. 124-130. Honneth formuliert diese reflektierte Selbstbeziehung als Interpretation der Idee der »Autonomie« einer Person als: »[...] eine bestimmte Art der individuellen Selbstbeziehung, die es erlaubt, seinen eigenen Bedürfnissen zu vertrauen, zu den eigenen Überzeugungen zu stehen und die eigenen Fähigkeiten als wertvoll zu empfinden; solche Formen der Selbstachtung können mit Hilfe von Gütern zwar artikuliert und dargestellt, nicht aber durch sie erworben und aufrechterhalten werden.« (Ebd. 60-61).

145 Reckwitz (2017).

sollen als einzigartig und besonders wahrgenommen werden, auch wenn es sich um gängige Massengüter handelt, sei es ein industriell gefertigtes Produkt oder auch der Pauschalurlaub. Die affektive Aufladung ebenso wie die Inszenierung sind relevant: es gilt, sein eigenes Leben zu kuratieren und als erfolgreich gelungenes Projekt und dabei authentisches Projekt darzustellen – in direktem Wettbewerb mit FreundInnen, Bekannten und KollegInnen werden Güter und Erlebnisse gemessen. Dies ergibt das Bild einer paradoxen gesellschaftlichen Entwicklung:

»Die Notwendigkeit, sein Leben autonom zu führen, geht mit der Tendenz zur Überlastung des Individuums durch den Zwang zur permanenten Identitätsfindung und Selbstgestaltung einher, die dem Ideal der freien Selbstbestimmung zuwiderläuft.«<sup>146</sup>

Der Soziologe Bude beschreibt, wie die ständige Performanz dabei von Angst und Unsicherheitsgefühlen getrieben ist, »[...] weil trotz Yogaübungen, Coachinggesprächen und Wellnesswochenenden das Gefühl des Ungenügens nicht verschwindet.«<sup>147</sup> Zugleich erschafft die Waren- und Konsumgesellschaft aber neue Lösungen auf diese neuen Probleme des subjektiven Wohlbefindens, auch wenn diese Lösungen bestenfalls Angebote zur temporären Linderung sind, gemäß des benannten Phänomens des kompensatorischen Konsums. Attestieren lässt sich also eine Paradoxie der kapitalistischen Modernisierung, in der fortschrittliche und retardierende Elemente vereint zu finden sind.<sup>148</sup> Das Private wird nach und nach komplett ökonomisiert, denn es zählt die Nutzung und Verwertung aller Ressourcen, auch von privaten Kontakten, emotionaler Kompetenz, sozialem und kulturellem Kapital – alles wird zur Verwertung in den ökonomischen Rahmen einbezogen.<sup>149</sup> Die persönliche Freiheit wird aufgegeben, um sich an der Kompensation dafür zu erfreuen: »Der Markt durchdringt Lebensbereiche, die bis vor Kurzen noch dem Zugriff des monetären Austauschs entzogen waren.«<sup>150</sup> Unter Berücksichtigung der zentralen Bedeutung von sozialen Kontakten für das Wohlbefinden kann hier von einem Zeichen der Pathologie der Gesellschaft gesprochen werden, im Sinne von »soziale Entwicklungen, oder soziale Verhältnisse, die die Bedingungen der Selbst-

---

146 Heidbrink (2007): S. 275.

147 Bude (2014): S. 48.

148 Honneth (2010): S. 226-235.

149 Honneth (2010): S. 236. »Nun könnte man sagen, was heute stattfindet, ist eine, von Habermas nicht ins Zentrum gerückte, aber mitthematisierte, wachsende Monetarisierung der sozialen Lebenswelt. [...] [Eine] beschleunigte Vermarktlichung lebensweltlicher Handlungsfelder.« Honneth (2009): S. 140.

150 Zygmunt Baumann. *Liquid Life*, 2005, 88. Zitiert nach: Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 230.

verwirklichung von uns allen verletzen.«<sup>151</sup> André Gorz bezeichnet diese Entwicklung schlichtweg als »kulturelle Mutation«.<sup>152</sup>

In den Pathologien zeigt sich eine blinde Selbstbezogenheit der konsumistischen Kultur, die ihre eigenen Verhältnisse nicht reflektiert, sondern sie unbedacht reproduziert.<sup>153</sup> Im Rahmen dieses gesellschaftlichen Narratives würden die Menschen zu den meisten ihrer Handlungen angeben, dass sie davon überzeugt sind, das Richtige zu tun und zumindest praktische Gründe werden dies rechtfertigen. Einer soliden Überprüfung würden die meisten nicht standhalten, denn objektive Gründe (praktische Gründe) sind also keine subjektiven Gründe.<sup>154</sup>

Die Paradoxie findet sich also ganz konkret im Leben der einzelnen Menschen wieder, wenn sie sich zwischen den gesellschaftlich angebotenen und akzeptierten Verhaltensweisen und den möglichen Bezugspunkten des Wohlbefindens entscheiden müssen. So würden Menschen vielleicht gerne weniger arbeiten und konsumieren, aber dieser Weg scheint blockiert zu sein, also folgen sie dem Strom im Sinne des Mainstream.

»Wir passen unsere Vorlieben an, und am Ende wollen wir, was wir bekommen, statt zu bekommen, was wir wollen.«<sup>155</sup>

»Offenbar leben Menschen nicht so, wie es für sie selbst am besten wäre. Es ginge ihnen insgesamt besser, wenn sie mehr Zeit hätten und dafür auf zusätzliches Einkommen verzichten würden.«<sup>156</sup>

»Die wirkliche Verschwendung, mit der wir heute konfrontiert sind, ist nicht die Verschwendung von Geld, sondern die Verschwendung von Möglichkeiten von Menschen.«<sup>157</sup>

### 5.3.4 Suffizienz als Unmöglichkeit in der materialistischen Lebensweise

Anknüpfend an das im Kapitel 2 beschriebene Spannungsverhältnis von Suffizienz und der gegenwärtigen materialistischen Lebensweise ist hier noch einmal die immense Herausforderung des notwendigen kulturellen Wandels zu benennen, die es braucht, um den *Konsumismus* zu überwinden.

---

151 Honneth (2009): S. 134. Jaeggi/Celikates (2017). Sozialphilosophie, befasst sich mit gesellschaftlichen Fehlentwicklungen und Krisen, die als *Pathologien* benannt werden.

152 Gorz (2010): S. 88.

153 Bauman (2009): S. 71.

154 Nida-Rümelin (2009): S. 105ff. »Man könnte dies zu dem Motto zuspitzen: Orientierung geht in der Lebenswelt vor Erklärung und Begründung.« Nida-Rümelin (2009): S. 45.

155 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 51.

156 Binswanger (2010): S. 287.

157 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 295.

»[...] *Konsumismus*, ein westlichen Gesellschaften charakteristischer Glaube und Lebensstil, der sich darin zeigt, dass Identität, Status, Glück und soziale Integration an den Konsum von Gütern und Optionen gekoppelt ist. Dieser Konsumismus, der nicht an einzelne Konsumgüter gebunden ist, läuft der engen Suffizienzstrategie, die auf spezifische Produkte zielt, zuwider und der weiten Suffizienzstrategie erst Recht.«<sup>158</sup>

Während ein grundlegender Konsum von Waren und Dienstleistungen als notwendig zu erachten ist, um die Befriedigung der Grundbedürfnisse zu ermöglichen, ist das Ausmaß des Konsums kulturabhängig auf die vorherrschende Konzeption des guten Lebens bezogen. In einer konsumorientierten Gesellschaft spielt Konsum somit eine relevante Rolle für das Wohlbefinden, es bietet sich: »Ein kohärentes Bedeutungssystem zur Frage nach dem guten Leben.«<sup>159</sup>

»Ein Energie- und Materialintensiver Konsumstil ist also einmal ein elementarer Bestandteil der modernen Konzeption des guten Lebens und damit eine wichtige Antwort auf die Frage nach Glück und Sinn.«<sup>160</sup>

Wird Konsum als eine idealistische Praxis verstanden, die mit weit mehr als mit Bedürfnisbefriedigung zu tun hat, so ist jeder Aufruf zur Selbstbeschränkung unsinnig, wie Baudrillard schon 1968 schrieb: »Den Verbrauch eindämmen oder eine Auswahl der Grundbedürfnisse durchführen zu wollen, beruht auf einem naiven und absurden Moralismus.«<sup>161</sup> Konsumverzicht und Suffizienz wird in der heutigen Gesellschaft, das wurde bereits in Kapitel 2 erwähnt, als unrealistisch, romantisch, idealistisch, fortschrittsfeindlich kritisiert. Menschen die sich dem entziehen wollen, auf freiwillige Selbstbeschränkung Wert legen oder andere Anhänger der Idee des Postwachstums sind daher bisher entsprechende gesellschaftliche Randphänomene.<sup>162</sup> Dies offenbart die Herausforderung und die Tiefe des notwendigen Wandels:

»Die Befürchtung ein misslungenes Leben zu führen, schöne Erlebnisse verpasst und im Diesseits folglich nicht wirklich gelebt zu haben, sind Kosten, die entstehen können, sobald Verzicht gefordert wird.«<sup>163</sup>

---

158 Stengel (2011): S. 184.

159 Illouz (2011a): S. 55.

160 Stengel (2011): S. 209.

161 Baudrillard (1991): S. 249. Beispielhaft für eine solche Brandmarkung ist das Konzept des *homo consumens* von Schmidbauer (1972: S. 9): »[...] *Homo consumens*, den konsumierenden Menschen, der durch Maßlosigkeit, Kurzsichtigkeit und Manipulation seine Umwelt ebenso wie sich selbst entwürdigt und ruiniert.«

162 Stengel (2011): S. 224.

163 Stengel (2011): S. 214.



»If consumption plays such a vital role in the construction and maintainance of our social world, then asking people to give up material commodities is asking them to risk a kind of social suicide.«<sup>164</sup>

Die gegenwärtige Lebensweise folgt einem Modell des guten Lebens, dessen Entwicklung historisch nachvollziehbar ist, das aber einer kritischen Überprüfung auf Widersprüche nicht standhält. Der Philosoph Seel benennt mit dem Begriff *Illusionäres Glück* die Möglichkeit, sich über sein Leben täuschen zu können, also die eigenen Lebensverhältnis als positiv zu bewerten, auch wenn diese in der Sicht von anderen aber keineswegs positiv ist.<sup>165</sup> Der benannten Selbsttäuschung wäre in der hiesigen Analyse hinzuzufügen, dass das illusionäre Glück möglicherweise auch in der Sicht von anderen als positiv erkannt werden mag, da sie der Illusion beiwohnen, aber bei einem Blick von Außen, etwa der distanzierten Betrachtung und Reflexion, seinen Glanz schnell verlieren würde. Raul Zelik bietet dafür eine passende und pointierte Formulierung:

»Aus der Distanz betrachtet ist es längst nicht mehr zu verstehen, warum wir bereitwillig bis an den Rand des Zusammenbruchs arbeiten, nur um uns nutzlose Gegenstände zuzulegen.«<sup>166</sup>

Der Aspekt der *Illusion* ist hierbei präzise anzuwenden, um eine pauschalisierte Kritik der modernen Gesellschaft zu vermeiden. So lässt sich etwa die entwickelnde Warenästhetik als Infantilisierung kritisieren, jedoch muss zugleich anerkannt werden, dass de facto emotionale und ästhetische Bedürfnisse angesprochen werden, was zum Wohlbefinden der Menschen beiträgt.<sup>167</sup> Die Bedürfnisse sind als menschlich anzuerkennen! Sie sind also nicht falsch, aber die Modi ihrer Erfüllung sind zu hinterfragen. Dies richtet sich auf das kulturelle Selbstverständnis beziehungsweise die Idee dessen, was ein gutes Leben ist.

»Ein kulturelles Selbstverständnis kann aber mit der anthropologischen (auch biologischen) Verfassung des Menschen in Spannung geraten. Das mag in der Vergangenheit in Formen religiöser Askese oder kriegereischer Disziplin, in höfischen Ritualen und in Erziehungsformen der Fall gewesen sein. Es könnte sich in Formen übersteigerter sozialer Disziplinierung in der technologischen Leistungsgesellschaft wiederholen.«<sup>168</sup>

---

164 Jackson (2013a): S. 66.

165 Seel (1998): S. 291-296. Während Seel dies eher für einen kritischen Blick auf das kurzfristige Wohlfühlglück etwa durch Drogenkonsum anwendet, lässt sich dies auch auf den hier gegebenen größeren Rahmen der materialistischen Lebensweise anwenden.

166 Zelik (2015): S. 24.

167 Ullrich (2009).

168 Siep (1996): S. 297.

Wenn das Handeln nicht mehr dem eigenen Wohlbefinden dient, besteht ein Zustand der Pathologie, denn dann ist das Tun dem Handelnden selbst fremd. Ob diese Divergenz wahrgenommen wird, obliegt neben den persönlichen Fähigkeiten auch den Rahmenbedingungen, nämlich ob im Rausch der Erlebnisse überhaupt Raum für Wahrnehmung und Reflexion bleibt, die ein solches *Spüren* möglich macht. Das rein ökonomisch Rationale erzeugt einen *autistischen Irrsinn*, bei dem *die vitalen Bedürfnisse der Menschen* außer acht gelassen werden.<sup>169</sup> Wer aber von sich sagt, sein Leben sei wohl nicht als restlos gelungen zu bezeichnen, aber es gehe ihm/ihr ganz gut und warum sollte dieser Komfort der Selbsttäuschung aufgebrochen werden, der befindet sich im latenten Selbstwiderspruch. Er handelt halb rational und richtig und doch zugleich irrational.<sup>170</sup> Dabei ergibt sich jedoch die Schwierigkeit, das Außen zu bestimmen, von dem aus noch eine entsprechend kritische Sicht möglich ist. Hier bietet die Philosophie des Glücks eine Anleitung zur ständigen Selbstreflektion, wie ihn beispielhaft Früchtel in einen Imperativ des guten Lebens fasst:

»Wenn Du den Versuch eines wahrhaft glückenden Lebens wagen willst, dann darfst du den Spielraum der Rationalität nicht beschränken und mußt zu dir selber, in all deinen Vernunftaspekten, in ein spielerisch-zwangloses Verhältnis treten.«<sup>171</sup>

Das bestehende Form des Glücks nicht einfach hinzunehmen, sondern sich bewusst dem Wohlbefinden zu widmen, kann also ein Ansatzpunkt und eine Strategie sein, sich mit den Tretmühlen, Paradoxien und Pathologien auseinanderzusetzen und Alternativen zu erdenken und zu erproben. In Bezug auf sein Bild der Tretmühlen des Glücks benennt Binswanger verschiedene Strategien, welche sich jeweils auf einzelne Punkte beziehen, aber die *Förderung der Lebenskunst* hilft seines Erachtens gegen alle Tretmühlen.<sup>172</sup>

---

169 Bauer (2013): S. 120.

170 Früchtel (1998): S. 142.

171 Früchtel (1998): S. 142.

172 Binswanger (2006): S. 142, 205-208.

## 6. Elemente einer postmaterialistischen Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens

---

Wie im vorherigen Kapitel aufgezeigt wurde, zeigt eine kritische Analyse der vorherrschenden materialistischen Lebensweise ihre Widersprüchlichkeit auf. Einerseits steht das Streben nach Wohlbefinden im Fokus der aufgeklärten Moderne, andererseits wird dieses Ziel in der derzeit vorherrschenden Lebensweise nur bedingt erreicht. Somit stellt sich die Frage, was mögliche alternative Ansätze sind, um das als legitim anerkannte Ziel des guten Lebens besser erreichbar zu machen, die zudem mit dem Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung kompatibel erscheinen. Wie aufgezeigt wurde, ist das Ineinandergreifen von Arbeits- und Konsumgesellschaft von besonderer Relevanz und dementsprechend muss die Suche nach Alternativen die Verschränkung der beiden Aspekte in den Blick nehmen: Auf der einen Seite ist die Rolle von Arbeit im Sinne ihrer Bedeutung für das subjektive Wohlbefinden zu hinterfragen und auf der anderen Seite gilt es, Glückskonzepte jenseits der Konsumwelt zu entwickeln. Diese Aufgabe wird von AutorInnen im Postwachstumsdiskurs, zum Beispiel Serge Latouche, genauso formuliert: »Ziel ist der Aufbau einer Gesellschaft, die uns ein besseres Leben mit weniger Arbeit und weniger Konsum ermöglicht.«<sup>1</sup> Diese Formulierung einer allgemeinen Aufgabe gibt aber noch wenig Auskunft darüber, wie eine solche Gesellschaft aussehen könnte und wie sich die einzelnen Elemente der Lebensweise zur Frage nach dem Wohlbefinden verhalten. Die Leitfrage für den folgenden Abschnitt lautet also: Wie könnte der Mensch sein Leben gestalten und seine Zeit verbringen, so dass diese Lebensgestaltung zum Wohlbefinden beiträgt und zugleich kompatibel mit den Anforderungen nachhaltiger Entwicklung im Sinne der Suffizienz ist?

Im Folgenden werden die beiden Felder Arbeit und Konsum nacheinander betrachtet: der notwendige Wandel von Rolle und Ausmaß von Arbeit und im Anschluss die Frage, wie sich ein suffizientes Leben gestalten lässt, in dem Konsum

---

1 Latouche (2015): S. 26.

eine weniger zentrale Bedeutung einnimmt für die wichtigen Elemente des Wohlbefindens wie Freiheit, Anerkennung und persönlichem Ausdruck.<sup>2</sup>

## 6.1 Die Abkehr von der Arbeitsgesellschaft

Die Reduktion der Arbeitszeit wird in der Diskussion um nachhaltige Entwicklung und vor allem in der Debatte um Postwachstumsökonomien häufig als ein wichtiges Anliegen genannt. Vorgeschlagen werden diesbezüglich Modelle einer – am bisherigen Vollzeitstandard gemessenen – Halbtagsarbeit von 20 Stunden pro Woche oder einer Reduktion auf die 4-Tage-Woche.<sup>3</sup> Bereits 1998 empfehlen die Autoren eines Berichts an den Club of Rome zum Thema Arbeit die 20-Stunden-Woche, sowie eine stärkere Anerkennung von Sorgearbeit stärker als Arbeitszeit anzusehen.<sup>4</sup> Konsequenterweise wird dabei jedoch nicht mehr von Halbtagsarbeit gesprochen, sondern, wie die New Economics Foundation aus Großbritannien in ihrem Konzept *21 hours* betont, wird die von ihnen vorgeschlagene 21-Stunden-Woche bewusst als Normalarbeitszeit vorgegeben, um damit einen neuen Standard für Vollzeit zu etablieren und das Bewusstsein für die Rolle von Arbeit zu beeinflussen. Die Ausgestaltung bleibt in diesem Konzept wie in den meisten anderen Vorschlägen überaus flexibel: Die gut 1000 Arbeitsstunden pro Jahr könnten relativ frei eingeteilt werden und eine Anpassung von Mindestlöhnen und Sozialleistungen wird bedacht, um die Existenzsicherung zu garantieren.<sup>5</sup>

Noch über eine solche Ansätze einer 20-Stunden-Vollzeit-Woche hinausgehend sind Konzepte von VertreterInnen, die unter dem Begriff *post-work* agieren. Hier geht es um eine größtmögliche Reduktion der Arbeitszeit, etwa auf nur 10 Stunden pro Woche oder sogar noch weniger.<sup>6</sup> Diese aktuellen Ansätze beziehen sich auf eine historisch Reihe an teils prominenten Kritikern einer arbeitszentrierten Gesellschaft, die Arbeit als Leitmotiv des Lebens ablehnen und die absolute Reduktion der Arbeitszeit entsprechend zum Ziel erklärten. Dazu zählen Nietzsche,

---

2 Da es hier vor allem um den Zusammenhang mit Suffizienz geht, wird auf andere Fragen von Wohlbefinden in der Arbeitswelt nicht weiter eingegangen, vgl. hierfür zum Beispiel Laine/Rinne (2015).

3 Paech (2012b); Massarrat (2011); Haug (2011a); Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 266; Gorz (2000): S. 136ff.

4 Orio/Liedtke (1998).

5 New Economics Foundation (2010). Hiermit wird berücksichtigt, dass Flexibilisierung nicht gleichbedeutend mit Intensivierung sein muss, sondern gerade auch eine Arbeitszeitgestaltung nach den eigenen Bedürfnissen bedeuten kann. Vgl. Mückenberger (2012).

6 Srnicek/Williams (2016) sind die gegenwärtig bekanntesten VertreterInnen von *post-work*. Für weitere Beiträge zur Debatte siehe Jäger et al. (2001), Krull (2010).

Marx, Lafargue und Adorno.<sup>7</sup> Auch aus ökonomischer Sicht gab und gibt es immer wieder entsprechende Konzepte. So postulierte Keynes vor fast 100 Jahren, dass im 21. Jahrhundert die Menschen nur noch 15 Stunden pro Woche arbeiten werden müssen, um alles für sie nötige zu produzieren.<sup>8</sup> Aktuelle Studien belegen zudem, dass die Reduktion von Arbeitszeit zu weniger Unfällen führt, mehr Wohlbefinden generiert, geringerer Umweltbelastung bedeutet und zu einer besseren Verteilung von Arbeit beitragen kann.<sup>9</sup>

Wie im vorherigen Kapitel gezeigt wurde, hat eine Reduktion der Arbeitszeiten in den letzten 20 Jahren jedoch kaum stattgefunden. Somit bleibt allein von der aufgewendeten Zeit und Aufmerksamkeit Arbeit das prägende Element der Menschen, ungeachtet des bereits enorm angewachsenen Wohlstandes. »Es ist eine Paradoxie, dass wir uns Tag und Nacht mit Arbeitsproblemen beschäftigen müssen, obwohl unsere Gesellschaft so reich ist wie noch nie in ihrer Geschichte.«<sup>10</sup> In der kritischen Analyse der Arbeits- und Konsumgesellschaft wird davon ausgegangen, dass die Unterbrechung des sich gegenseitig stützenden Kreislaufs die Möglichkeit der Befreiung eröffnet, wie dies beispielhaft von André Gorz formuliert wird:

---

7 Lafargue beschreibt die »seltsame Sucht der Arbeit« (Recht auf Faulheit, S. 9). Arbeit hat den Platz zur Selbstverwirklichung eingenommen. Er schlägt vor, nur 3 Stunden am Tage zu arbeiten: »Er zwingt sich dazu, nur drei Stunden am Tag zu arbeiten, und den Rest des Tages und der Nacht zu faulenzen und zu prassen« (S. 133).

Nietzsche äußert sich (Morgenröte, § 173) abfällig über die Arbeit: »Bei der Verherrlichung der »Arbeit«, bei dem unermüdlichen Reden vom »Segen der Arbeit« sehe ich denselben Hintergedanken, wie bei dem Lobe der gemeinnützigen unpersönlichen Handlungen: den der Furcht vor allem Individuellen. Im Grunde fühlt man jetzt, beim Anblick der Arbeit – man meint immer dabei jene harte Arbeitsamkeit von früh bis spät – daß eine solche Arbeit die beste Polizei ist, daß sie jedem im Zaume hält und die Entwicklung der Vernunft, der Begehrlichkeiten, des Unabhängigkeitsgelüstes kräftig zu hindern versteht. Denn sie verbraucht viel Nervenkraft und entzieht dieselbe dem Nachdenken, Grübeln, träumen, Sorgen, Lieben, Hassen, sie stellt ein kleine Ziel immer vor's Auge und gewährt leichte und regelmäßige Befriedigungen«. An anderer Stelle (Menschliches, allzu menschliches, §283): »Alle Menschen zerfallen, wie zu allen Zeiten so auch jetzt noch, in Sklaven und Freie; denn wer von seinem Tage nicht zwei Drittel für sich hat, ist ein Sklave, er sei übrigens wer er wolle: Staatsmann, Kaufmann, Beamter, Gelehrter.«

Der bekannte Ausspruch von Marx zum Thema lautet »Das Reich der Freiheit beginnt in der Tat erst da, wo das Arbeiten, das durch Not und äußere Zweckmäßigkeit bestimmt ist, aufhört. [...] Jenseits desselben beginnt die menschliche Kraftentwicklung, die sich als Selbstzweck gilt, das wahre Reich der Freiheit, das aber nur auf jenem Reich der Notwendigkeit als seiner Basis aufblühen kann. Die Verkürzung des Arbeitstages ist die Grundbedingung.« (Marx 1988: S. 828). Für Adorno besteht ebenso eine Unvereinbarkeit von Arbeit und Freiheit: Glück sei nicht die Freiheit zur, sondern die Freiheit von der Arbeit. Sona (2004): S. 7.

8 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 33.

9 Bregman (2017): S. 142-145.

10 Negt (2012): S. 185.

»Die Arbeiter werden die Grenzen der ökonomischen Rationalität aber nur dann entdecken können, wenn ihr Leben nicht völlig durch Arbeit besetzt und ihr Geist nicht völlig von ihr beherrscht ist wird; mit anderen Worten, wenn ihnen ein genügend großer Raum an freier Zeit offen steht, um eine Sphäre nicht quantifizierbarer Werte zu entdecken: die Werte der »Zeit zum Leben« und der existenziellen Souveränität.«<sup>11</sup>

Die im vorherigen Kapitel angeführte Analyse hat jedoch bereits die Komplexität der Verflechtung von Arbeit, Konsum und dem Streben nach Wohlbefinden deutlich gemacht. Ebenso zeigen historische und gegenwärtige Erfahrungen, dass sich ein verändertes Bewusstsein nicht automatisch einstellt, wenn die Arbeit zumindest zeitlich ihre dominante Rolle im Lebensalltag verliert. Aufschlussreich hierzu ist ein reales Beispiel, welches in dieser Hinsicht als ungewolltes soziales Experiment angesehen werden kann. Beim Automobilkonzern Volkswagen wurde in den 1990er Jahren für eine Weile die 24-Stunden Woche eingeführt, um den Abbau von Arbeitsplätzen zu vermeiden. Es galt als ein vielversprechendes und zukunftsweisendes Projekt, was aber durch spätere Lohnreduktionen und Flexibilisierungen bald wieder gestrafft wurde, seine visionäre Strahlkraft verlor und später ganz aufgegeben wurde.<sup>12</sup> Für den hiesigen Zusammenhang ist besonders interessant, dass die begleitende Forschung dabei zu aufschlussreichen Erkenntnissen hinsichtlich des transformatorischen Potentials solcher (unfreiwilliger) Arbeitszeitreduzierung kam:

»Die Annahme, dass durch die mit der Arbeitszeitverkürzung gewonnenen Zeitpotentiale quasi »von selbst« einen Reflexionsprozess in Gang setzen würde, an dessen Ende eine Umstellung der Lebensführung nach sozial-ökologischen Gesichtspunkten erfolgen könnte, wird auch durch die wenigen »Gestaltungspioniere« nicht belegt.«<sup>13</sup>

Diese Ergebnisse bestätigen die starke soziale und kulturelle Komponente von (Vollzeit-)Erwerbsarbeit für Menschen, die entsprechend sozialisiert wurden und auch ihre Lebensweise darauf hin eingerichtet haben. Die weitreichende Identifikation von Berufstätigen mit ihrer Tätigkeit und auch dem Arbeitgeber ist für die eigene Identität von großer Relevanz. So berichtet der Journalist Timo Lehmann in seiner Reportage mit dem Titel *Für immer Opelaner* welche Leere die in den Frühergestand gegangenen ehemaligen Mitarbeitern des Automobilkonzerns empfinden: »Zuhause können sie einfach nichts so richtig mit sich anfangen.«<sup>14</sup>

---

11 Gorz (2010): S. 187.

12 Hielscher/Hildebrandt (1999).

13 Hildebrandt (1999b): S. 27.

14 Lehmann (2016). Zum Selbstverständnis von Arbeitern siehe auch beispielhaft den Sachroman *Maloche* von Theriault (1996).

Diese ideelle Bedeutung von Arbeit zeigt sich auch beispielhaft an der nostalgischen Berichterstattung zur Beendigung des Bergbaus in der BRD. Die *Arbeit unter Tage* war historisch eine der anstrengendsten, gefährlichsten und besonders gesundheitsbelastenden Berufe und dennoch (oder auch gerade deshalb) erzeugte er eine hohe Identifikation der Bergarbeiter. Zu nennen wäre auch die gegenwärtige Debatte über neue Automatisierungstechniken der Robotik, welche in absehbarer Zukunft eine beachtliche Anzahl von manuellen Arbeiten ersetzen könnten. Die Aussicht, dass bis zu 50 % der Jobs von Robotern übernommen werden könnten, wird dabei weniger als ein willkommener Entwicklungsschritt der Befreiung von Arbeit angesehen, der nun lediglich die Frage der Verteilung von Wohlstand folgen sollte, sondern als Bedrohung nicht nur des Einkommens, sondern des sinnhaften Seins der Arbeitnehmenden.<sup>15</sup> Die deutliche Reduktion der Arbeitszeit bedeutet also einen fundamentalen Wandel, der Grundfeste gesellschaftlicher Entwicklung von Jahrhunderten angreift und somit als epochaler Kulturwandel zu verstehen ist. Es geht letztendlich nicht nur um eine anteilige Reduktion der Arbeit, es geht um die Ablösung der Sinnkonstruktion von Arbeit.<sup>16</sup>

Diese grundlegende Sinnkonstruktion beruht mithin auf dem historisch gewachsenen Selbstverständnis des Menschen. Arbeit gilt als ein, wenn nicht sogar *das* Grundmerkmal des menschlichen Seins schlechthin. Durch Arbeit tritt der Mensch aus dem Naturgegebenen hervor, kultiviert die Landschaft, schafft seine Umwelt und somit auch sich selbst als der Natur partiell enthobenen Wesen. Arbeit gilt als Grundlage menschlicher Zivilisation, denn durch sie gelingt es dem Menschen sich über die anderen Tiere hinaus zu heben, indem er das Bewusstsein über das Instinkthafte stellt und die Gestaltung der Umwelt und des Lebens als Option erlangt.<sup>17</sup> Die Aussage von Friedrich Engels zum »Anteil der Arbeit an der Menschwerdung des Affen«<sup>18</sup> benennt die zentrale Rolle von Arbeit für den Menschen und auch Marcuse betont, dass der Mensch mittels seiner Arbeit Freiheit erlangt.<sup>19</sup> Die Tendenz des Menschen zur Aktivität lässt sich evolutionsbiologisch aus seiner Herkunft als Nomade und der Notwendigkeit, als soziales Wesen produktive Tätigkeiten zu übernehmen erklären.<sup>20</sup> Der Zustand von Passivität ist für Menschen oft

---

15 Eine Studie von Frey/Osborne (2013) für die US-Wirtschaft schätzt, dass bis zu 50 % der Jobs ersetzt werden könnten. Eine andere Studie, die das Szenario auf die BRD überträgt, sieht nur 10 % der Berufsfelder zur Disposition stehen: ZEW (2015). Eine Übersicht zur Debatte bei Krämer (2015). eine Studie zur entsprechenden Entwicklung in der EU in den Jahren 1999–2010 zeigt eher einen Jobzuwachs durch neue Produktionstechnologien. Gregory/Salomons/Zierahn (2016).

16 Gorz (2000): S. 110ff.

17 Lukács (1973): S. 56ff.

18 Engels (1962).

19 Marcuse (1969): S. 21, S. 30f.

20 Reichholf (2010).

unangenehm und will vermieden werden: Menschen suchen Beschäftigung und Unterhaltung; tätig sein hilft, glücklicher zu sein.<sup>21</sup>

Wird Arbeit als die erfolgreiche Kultivierung der Umwelt und Grundelement der Menschwerdung angesehen, so wäre es aber möglicherweise ein naturalistischer Fehlschluss, deshalb die Arbeit als finalen Sinn des Menschseins zu bestimmen. Eine Differenzierung zwischen Arbeit und tätig sein kann hier eine entsprechend differenzierte Perspektive eröffnen. Arbeit bildet im Sinne der Selbstversorgung und Besorgung der materiellen Grundbedürfnisse die Basis für Wohlbefinden, sowie als erfahrene Selbstwirksamkeit der Selbstversorgung im Sinne von Autonomie und (gewissermaßen) Subsistenz ein relevantes Kernelement des guten Lebens. Tätig sein kann aber darüber hinaus vielfältigere Formen annehmen, die keineswegs an die Notwendigkeiten der Reproduktion gebunden sind.

»Leben heißt Tätigsein, und in welcher Weise die Menschen tätig sind, hängt zu einem großen Teil von ihrem Wollen ab und davon, worauf sich das Wollen richtet. Wer die Struktur und die Ausrichtung des menschlichen Handelns verstehen will, muss deshalb fragen, auf welche Weise das Wollen seine Gegenstände findet. Die Welt, wie sie unabhängig von unseren mentalen Einstellungen ist, ist neutral, sie bietet dem Wollen nichts, auf das es sich richten könnte.(...) Hier herrscht völlige Indifferenz.«<sup>22</sup>

Der Philosoph Jean-Luc Nancy fragt, ob Arbeit als Bedürfnis verstanden werden sollte und wenn ja, was wäre eine normale Portion dessen?<sup>23</sup> An der gleichen Frage arbeitend verweist Gorz auf Hannah Arendt: die Gesellschaft will von den Fesseln der Arbeit befreit werden. Doch sie kann nicht untätig sein. Was kann oder soll sie dann tun?<sup>24</sup>

## 6.2 Zeitwohlstand: Vom guten Leben mit wenig Arbeit

Als Modell zur Reduktion der Arbeitszeit steht das Konzept von »Zeitwohlstand« im Mittelpunkt einer nachhaltigen Lebensweise jenseits von Produktion und Konsum. Ausgehend vom Befund, dass möglicherweise mehr gearbeitet wird als für das subjektive Wohlbefinden zuträglich ist, soll hierbei die Frage nach dem qualitativen Empfinden von Arbeit, Tätig sein und anderen Optionen der Zeitverwendung erörtert werden. Im Fokus steht die Idee, Zeitstrukturen zu etablieren, die eine verbesserte Befriedigung menschlicher Bedürfnisse erlauben. Damit steht Zeitwohlstand in direktem Zusammenhang zu Fragen nachhaltiger Entwicklung und Post-

21 Martens (2014): S. 146. Siehe auch Csikszentmihalyi (1992): S. 161.

22 Stemmer (2013): S. 157.

23 Nancy (2014): S. 142.

24 Gorz (2010): S. 35. Arendt (2002).



wachstumsökonomien und wird bereits vielfältig thematisiert.<sup>25</sup> Zeitwohlstand ist dabei nicht als reine Menge an Zeit als Ressource zu verstehen, sondern als Modus der Befindlichkeit, als Wohlbefinden *in* der Zeit: »Zeitwohlstand erfordert genug Zeit, um einzelne Aktivitäten angemessen durchzuführen, d.h. der Aufgabe und der eigenen Leistungsfähigkeit gerecht zu werden.«<sup>26</sup> Zeitwohlstand ermöglicht es somit, im Alltag Tätigkeiten langsamer und mit mehr Genuss angehen zu können, stellt sich jedoch auch nur dann als Wohlstand dar, wenn die frei verfügbare Zeit auch positiv empfunden wird und nicht als leere Zeit erlebt wird.<sup>27</sup> Der Aspekt von Autonomie in der Zeitverwendung gemäß dem eigenen Befinden ist somit zentrales Merkmal. Zeitwohlstand sieht sich dabei in Abgrenzung beziehungsweise sogar als Gegenbegriff zum materiellen Wohlstand und erweitert somit das Verständnis von Wohlstand um die qualitative Ebene. Entgegen der allgemeinen Annahme wächst der Güterwohlstand nicht dauerhaft automatisch mit der Gütermenge und weniger Güter können, effizient eingesetzt, ebenso zu einem Güterwohlstand führen:

»Güter steigern den Zeitwohlstand, wenn sie Aktivitäten anreichern oder entlasten; sie verringern ihn, wenn die Zeit pro Aktivität zu knapp wird, sei es, weil zusätzliche Güter zusätzliche Aktivitäten verursachen, sei es, weil die Steigerung der Arbeitsproduktivität im Erwerbsleben zur Abwälzung von Aktivitäten auf den Konsumbereich führt.«<sup>28</sup>

Güterbesitz und Zeitwohlstand verhalten sich oft umgekehrt proportional: Mehr Güterbesitz bringt mehr Zeitaufwand der Anschaffung, Pflege, Nutzung der Güter mit sich.<sup>29</sup> Das vermeintlich *nicht-produktive* der Freizeit soll im Ansatz von Zeitwohlstand in ihrem Sinn und Nutzen wieder sichtbar gemacht werden. Dazu gehört die Einsicht, dass immaterielle Güter aufwändiger in der Produktion, aber auf Dauer erfüllender seien.<sup>30</sup> Als Zeitwohlstand gilt jene Zeit, die jenseits der notwendigen Reproduktionstätigkeiten oder der elementaren Erholung sich eröffnet, »das Reich der Freiheit im Bereich der Freizeit«.<sup>31</sup>

Der Bezug zur Suffizienz wird offensichtlich, wenn es um das konkrete Abwägen geht: »Zeitwohlstand gibt sich im Grunde erst dann deutlich als solcher

25 Reisch (2002): S. 39; Konzeptwerk Neue Ökonomie (2014); Schor (2016): S. 127ff. Für die Frühphase der Wachstumsdebatte siehe Gruhl (1975): S. 151-154.

26 Scherhorn (2002): S. 102.

27 Rinderspacher (2000): S. 53. Siehe auch Mückenberger (2002): S. 119.

28 Scherhorn (2002): S. 101.

29 Reisch (2002): S. 44-45. Im Detail ist es oft schwer zu entscheiden, welchen Aufwand sogenannte *time saving services* mit sich bringen, also die externalisierte Dienstleistungen wie Haushaltstätigkeiten, Nahrungszubereitung, und andere. Whillans et al. (2017).

30 Reisch (2002): S. 39f.

31 Rinderspacher (2000): S. 36.

zu erkennen, wenn er notfalls sogar um den Preis der Stagnation oder Minimierung des Güterwohlstandes beibehalten werden soll bzw. kann.«<sup>32</sup> Das »weniger ist mehr« kann hier jenen Besitz vermeiden helfen, der in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden eigentlich als »überflüssig« zu bestimmen wäre.<sup>33</sup> Zeitwohlstand ist somit eingebunden in eine umfassende Refokussierung des Alltagslebens, in dem Zeitpioniere ihren eigenen Lebensstil entwerfen und das im Modell von vier Feldern bestimmt wird, die 1996 in der Studie *Zukunftsfähiges Deutschland* skizziert werden: *Entschleunigung, Entflechtung, Entkommerzialisierung, Entrümpelung*.<sup>34</sup> Somit zeigt sich ein Ansatz zum Ausstieg aus den im vorherigen Kapitel erwähnten Tretmühlen des Glücks. Gelingt dieser Austritt, so bietet sich etwa bei Gorz ein umfassendes Bild eines besseren Lebens an:

»...[dann] kann die verfügbare Zeit von Tätigkeiten ausgefüllt werden, die man ohne ökonomische Zwecksetzung unternimmt und die das Leben des einzelnen sowie der Gemeinschaft bereichern: kulturelle und ästhetische Aktivitäten, die darauf abzielen, Freude zu empfinden und zu spenden, die Lebensumwelt zu verschönern und zu »kultivieren«; unterstützende und pflegende Tätigkeiten gegenseitiger Hilfe, im Stadtviertel oder in der Gemeinde ein Netz solidarischer Sozialbeziehungen knüpfen; Entwicklung von Beziehungen der Freundschaft und des affektiven Austauschs; erzieherische und künstlerische Tätigkeiten; Reparaturarbeiten und Eigenproduktion von Nahrungsmitteln »aus Freude am Selber-Tun« und daran, die Gegenstände an denen man Gefallen findet, zu bewahren und weiterzugeben; Genossenschaften und Austauschbörsen für Dienstleistungen (und so weiter).«<sup>35</sup>

Die Skizzierung eines solchen alternativen Verständnisses vom Umgang mit der Zeit führt aber nicht automatisch zur Realisierung entsprechender Modelle. Dem stehen zum einen Interessen entgegen, die sich im Bereich der Arbeits- und Konsumgesellschaft verorten lassen, aber auch der Umstand, dass der Umgang mit Zeit kulturell gebunden ist und durch historisch-ökonomische Einflüsse geprägt wurde. Menschen werden in ein Zeitverständnis geboren, darin sozialisiert und zum entsprechenden Umgang mit der Zeit erzogen.<sup>36</sup> Das gegenwärtig dominierende Verständnis, dass Zeit ein knappes Gut ist und genutzt werden muss, kommt aus der Ökonomie der Produktion, welche sich im Zuge der Industrialisierung durchgesetzt hat. Mit Einführung des Taylorismus entstand die Optimierung der

32 Rinderspacher (2000): S. 42.

33 Hierzu haben in den letzten Jahren auch zahlreiche Ratgeber Popularität erlangt, etwa *Simplify your life* (Küstenmacher, 2002), *Feng shui gegen das Gerümpel des Alltags* (Kingston, 2009) oder *Magic Cleaning* (Kondo, 2017).

34 BUND/Misereor (1996): S. 222. Siehe auch Kleinhüeckelkotten (2005): S. 61f.

35 Gorz (2010): S. 350.

36 Levine (1998); Klein (2007): S. 119-132.

Produktion, indem er die Sekunden und Zehntelsekunden maß, die ein Handgriff braucht und somit real auf die Produktivität Auswirkung hatte und somit die Gleichung schuf, dass Zeit Geld ist.<sup>37</sup> Religiöse Rückbezüge wie in der protestantischen Ethik spielen dabei eine wichtige Rolle, ebenso wie die kalendarische Wocheneinteilung in 6 Arbeitstage und den arbeitsfreien Sonntag. In anderen Kulturkreisen war die Relation von Arbeit und Ruhetag meist gleichteiliger strukturiert und das Verständnis der Arbeitswoche wird erst im Zuge der fortschreitenden Globalisierung weltweit implementiert.<sup>38</sup> Auch in Europa gab es im Mittelalter noch eine enorme Menge an Feiertagen, an denen zumindest nur reduziert gearbeitet wurde, in manchen Regionen waren dies bis zu 200 Tage im Kalenderjahr. Diese hohe Anzahl wurde erst im 18. und 19. Jahrhundert deutlich reduziert, vor allem unter Verweis auf die Erhöhung von Wirtschaftlichkeit und Produktivität.

»Die Zurichtung der Menschen auf die moderne Zeitordnung geht also nicht nur von den Appellen der puritanischen Prediger aus. Zeitdisziplin wird zu einer Grundvoraussetzung, um in einer Marktgesellschaft als Individuum zu bestehen und um an den Segnungen der neuen Maschinenwelt teilzuhaben.«<sup>39</sup>

Ebenso war Müßiggang in der Vergangenheit wesentlich verbreiteter und weniger verpönt: die individuell oder vom Gemeinwesen zunächst erwirtschafteten Güter wurden konsumiert und genossen, bevor dann die Arbeit erneut aufgenommen wurde.<sup>40</sup>

Wenn die im Konzept des Zeitwohlstands vorgeschlagene Reduktion von Arbeit zunächst einfach und positiv klingt, erscheint sie auf den zweiten Blick komplexer und widersprüchlicher, nämlich wenn die oben genannten Aspekte der gegenwärtigen Arbeits- und Produktivitätsorientierung in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden berücksichtigt werden sollen. »Die Realisierung von individuellem Wohlstand im Allgemeinen und Zeitwohlstand im Besonderen ist somit abhängig zum einen von gesamtwirtschaftlichen Rahmendaten, zum anderen von den individuellen Kompetenzen der Akteure.«<sup>41</sup> Es ist neben dem ökonomischen Rahmen somit vor allem eine Frage des sozialen und kulturellen Kapitals, wie ein Mensch mit Zeit umgehen kann und will. Dabei wird der Bezug zu Fragen sozialer Gerechtigkeit offenbar: so steht Arbeitslosen oder armen Menschen oft ein großes Kontingent an *freier Zeit* zur Verfügung, dieses kann aber häufig nicht nach eigenem

---

37 Held (2002): S. 25ff.; Schaaff (1991): S. 94-101; Levine (1998): S. 110f., S. 132ff. Es ist anzumerken, dass ähnliche Zeitmessungen erneut in der Welle der Unternehmensberatung in den 1990er Jahren populär wurden und bis heute aktuell sind, siehe Kapitel 5.

38 Levine (1998): S. 43f.

39 Rinderspacher (2000): S. 20.

40 Wendler (2008): S. 37ff., 144ff.

41 Rinderspacher (2000): S. 50.

Interesse genutzt werden.<sup>42</sup> Auf individueller Ebene braucht es zudem neben dem ökonomischen Absicherung auch den entsprechenden Willen und die praktische Kompetenz: »Die Kunst des Unterlassens setzt Entschiedenheit, Kundigkeit und Selbstbegrenzung (also eine durch und durch aktive Einstellung zum Leben) voraus.«<sup>43</sup> Dies kann beispielhaft an einem Zitat von Meinhard Miegel veranschaulicht werden, der sich zu Präferenzen von Zeitznutzung und dem daraus resultierenden Wohlbefinden äußert:

»Fragt man, was macht Dich zufriedener, ein Auto oder die Fähigkeit, eine Fremdsprache zu sprechen, dann sagen die meisten: die Fremdsprache. Das gilt auch für den Vergleich: große Wohnung oder Fähigkeit, ein Instrument zu spielen. Das Instrument macht zufriedener. Doch aufgrund unserer Ideologie verschaffen derartige Fähigkeiten weiter weniger gesellschaftliches Ansehen als große Wohnungen oder dicke Autos. Und das ist die Crux. Menschen haben ein natürliches Bedürfnis nach Ansehen, nach Anerkennung. Lässt sich das eher durch materielles Erlangen, dann streben sie eben danach und setzen so einen Teufelskreis in Gang.«<sup>44</sup>

Miegel befürwortet damit eine stärkere Rolle von humanistisch-bildungsbürgerlich fundierten Werten, in denen zum Beispiel Fremdsprachen und Musikalität stärker wertgeschätzt werden als materielle Besitztümer. Da bei der Aussage die empirische Basis vage ist, handelt es sich jedoch um eine zunächst normative Aussage. Die historische Perspektive zeigt, dass jene bürgerlichen Bildungswerte sich in der Regel auf einer meist soliden Grundlage der materiellen Absicherung entwickelt haben. Die Frage stellte (und stellt) sich also weniger zwischen Besitz oder Kultur, sondern ob Besitz *und* Kultur, oder Besitz und mehr Besitz. Das angeführte bürgerliche Bild des gebildeten, kulturell interessierten Menschen beruht auf Voraussetzungen, die sozioökonomisch nicht allen gegeben sind. Wer in einem Milieu von Arbeit und Konsum groß geworden ist, der fängt nicht ohne weiteres an, sich mit Kunst und Kultur zu befassen. Es bleibt aber auch nach dieser kritischen Differenzierungen zu attestieren, dass in den materiellen reichen Ländern der Welt eine entsprechende Ausgangslage des allgemeinen Wohlstands besteht, die eine Zuwendung zu humanistischer Bildung und kultureller Praxis erlaubt.

»Ohne die entsprechende materielle Grundlage, die erst die Muße zur Beschäftigung mit kulturellen Dingen gewährt, bleibt die geistige Freiheit, die mit der Idee der Bildung proklamiert wird, schlicht unerreichbar.«<sup>45</sup>

---

42 Sennet (2006).

43 Gronemeyer (1988): Die Macht der Bedürfnisse, S. 249, zitiert nach Paech (2005): S. 285.

44 Miegel (2010): S. 55-56.

45 Sona (2004): S. 44.

»In unseren Überflussgesellschaften sind jedoch die materiellen Voraussetzungen für Gesundheit, Muße und Persönlichkeit seit Langem erfüllt; unser Problem besteht darin, den richtigen Gebrauch davon zu machen.«<sup>46</sup>

Der Umgang mit Zeit steht dabei im Mittelpunkt und stellt eine Herausforderung dar für das verbreitete Motto der Entschleunigung *weniger ist mehr*. Das *mehr* ergibt sich im *weniger* nur dann, wenn sowohl die eigene Kompetenz besteht, Wohlbefinden mit weniger materiellem Besitz generieren zu können, als auch die gesellschaftliche Zustimmung im Sinne der Anerkennungsstrukturen dafür vorhanden sind. Je nach ökonomischem Status, kann zunehmender Zeitwohlstand auch Rebound Effekte mit sich bringen, etwa die Ausweitung von ressourcenintensiven Hobbies wie Reisen, Motorsport oder ähnlichem.

Eine Analyse in OECD-Ländern zeigt jedoch ein deutliches Potential für Suffizienz und Wohlbefinden. Es kommt darauf an ob die zusätzliche Freizeit für mehr Konsum und Reisen oder für mehr suffiziente Aktivitäten (Garten, Muße etc.) genutzt wird. Für die meisten Menschen bedeutet weniger Arbeiten weniger Einkommen, was den Konsum automatisch reduziert, vor allem von energieintensiveren Produkten die Zeit sparen wie etwa Fertigessen oder schnellerer Transportmittel.<sup>47</sup> Menschen, die ihre Arbeitszeit deutlich reduzieren zeigen dabei bislang nur geringe Rebound-Effekte: Eltern verbringen mehr Zeit mit Kindern, Menschen, deren Lebensstil bereits Ansätze von Suffizienz zeigt widmen zusätzliche Freizeit ihrem Engagement. Aber sie berichten jedoch auch kritisch von den Auswirkungen auf ihren Verdienst, fehlende Karrieremöglichkeiten und reduzierte soziale Anerkennung.<sup>48</sup> Die möglichen Sensibilisierung für Bezüge zum subjektiven Wohlbefinden könnte bisher vereinzelt festgestellte Phänomene breitenwirksam machen.

»Die Sinnhaftigkeit im Umgang mit der Zeit muss sich nun auf einem anderen, dem postmateriellen Feld bestätigen, also nicht nur darin, in der sehr wertvollen Freizeit ein teures Segelboot zu nutzen oder eine kostspielige Bildungsreise in ferne Länder zu unternehmen.«<sup>49</sup>

»Wir fanden heraus, dass Menschen bei Freizeitaktivitäten, deren äußeres Zubehör oder Ausrüstung teuer waren, bei der Strom oder eine andere Energie benutzt wurde, wie Motorbootfahren, Autofahren oder Fernsehen, deutlich weniger glücklich waren als bei einer unaufwändigen Tätigkeit. Am glücklichsten waren sie, wenn sie einfach mit einem anderen Menschen redeten, bei Gartenarbeit, Stricken oder einem Hobby.«<sup>50</sup>

---

46 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 229.

47 Knight/Eugene/Schor (2013).

48 Buhl/Acosta (2015).

49 Rinderspacher (2000): S. 46.

50 Csikszentmihalyi (1992): S. 137.

## 6.3 Kernbereiche des Wohlbefindens einer postmateriellen Lebensweise

Im Folgenden werden vier Elemente aufgeführt, die als zentral angesehen werden für eine Lebensweise, die Wohlbefinden und Suffizienz gut verbinden kann. In Hinsicht auf Wohlbefinden orientiert sich die Auswahl an den Aspekten die bereits in Kapitel 3 erläutert wurden und die einem aufgeklärten Glücksstreben entsprechen.

### 6.3.1 Pflege sozialer Beziehungen: Anerkennung, Würde, Liebe

Wie bereits in Kapitel 3 gezeigt wurde, sind soziale Kontakte das wichtigste Element des subjektiven Wohlbefindens. Gelingende Beziehungen zu Familie, Freunden und anderen Menschen sind unentbehrlich für den Menschen als soziales Wesen. Die Pflege sozialer Beziehungen ist somit als das wohl bedeutendste Anliegen für subjektives Wohlbefinden. Der Begriff Pflege ist dabei nicht nur als Versorgung eines bestehenden oder bedürftigen Verhältnisses zu anderen Menschen zu verstehen, sondern eher als Kultivierung von Beziehungen, die mehr oder weniger gut gedeihen können.

Basis guter sozialer Beziehungen ist die gegenseitige Anerkennung. Durch die Anerkennung seitens des anderen entsteht das Selbstwertgefühl und die eigene Wertschätzung, wie Axel Honneth in seiner Theorie der Anerkennung dargelegt hat. Anerkennung bildet die Grundlage von Kommunikation und Intersubjektivität und stellt damit auch die Basis der Selbstbeziehung dar.

»Insofern scheint es mir gerechtfertigt, von einem ganz normalen, geradezu natürlichen Bedürfnis der Subjekte auszugehen, als Mitglied in sozialen Gruppen anerkannt zu werden, in denen es seine Bedürfnisse, sein Urteilsvermögen und seine verschiedenen Fähigkeiten dauerhaft in direkter Interaktion bestätigt sieht.«<sup>51</sup>

Gelingende Anerkennung konstituiert somit die Würde des Menschen, da er sich durch das anerkannt werden als Person akzeptiert und geschätzt erlebt. Der Schriftsteller und Philosoph Peter Bieri beschreibt die Vielfalt und die Feinheiten dessen, was menschliche Würde ausmacht:

»Unser Leben als denkende, erlebende und handelnde Wesen ist zerbrechlich und stets gefährdet – von außen wie innen. Die Lebensform der Würde ist der Versuch, diese Gefährdung in Schach zu halten. [...] Die Lebensform der Würde ist deshalb

---

51 Honneth (2010): S. 267.

nicht *irgendeine* Lebensform, sondern die existenzielle Antwort auf die existenzielle Erfahrung der Gefährdung.«<sup>52</sup>

»Die Würde eines Menschen ist seine Selbstständigkeit als Subjekt, seine Fähigkeit, über sein Leben selbst zu bestimmen. Seine Würde zu achten, heißt, diese Fähigkeit zu achten.«<sup>53</sup>

Wie Bieri betont, wird Würde gegenseitig verliehen und entsteht erst durch das gegenseitige Verleihen als reziproker Akt der Anerkennung. Wir werden, was wir sind, so Bieri, auch dadurch, wie wir andere behandeln, denn die Würde anderer zu missachten, beeinträchtigt auch die eigene Würde.<sup>54</sup> Die Sensibilität und Fragilität von Würde als Anerkennung ist groß und geht der körperlichen Unversehrtheit noch voraus, wie Habermas betont.<sup>55</sup> Die Anerkennung der Würde ist dabei sowohl Aufgabe des Staates, nämlich Anerkennung und Würde strukturell zu ermöglichen und zu verteidigen, als auch Aufgabe der Gesellschaft und somit der einzelnen Menschen. Die spezifische Ausprägung von Formen der Anerkennung ist allerdings Frage der Sozialisation und gesellschaftlichen Ausgestaltung.<sup>56</sup>

»Erst, wenn die Bürgerinnen und Bürger sich heute in all diesen Elementen ihrer Persönlichkeit geachtet und anerkannt wissen können, werden sie dazu in der Lage sein, mit Selbstachtung öffentlich aufzutreten und sich für ihre eigenen Lebenswege einzusetzen.«<sup>57</sup>

»Eine gerechte Gesellschaftsordnung würde verlangen, dass die Mitglieder in den unterschiedlichen Rollen der Privatperson, des Staatsbürgers und des Arbeitsbürger genügend soziale Anerkennung erfahren, um ein Leben in Freiheit und ohne Scham leben zu können.«<sup>58</sup>

Eine zentrale Aufgabe einer weniger materialistischen Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens wäre es, die Formen und Grundlagen von Anerkennung zu verändern, die sich bisher primär über das Leistungsprinzip und die Güterausstattung äußern, beziehungsweise über seine Funktionalitäten wie Formen der Anerkennung in der Servicekultur. Die Alternative würde lauten, soziale Kontakte zu pflegen, sich anerkennend zu begegnen und würdevoll im Umgang miteinander zu sein, ohne dies auf den gegenwärtig etablierten Maßstäben zu gründen. Der Bezug zur nachhaltigen Entwicklung wird dabei vielfach offensichtlich, nicht nur im

---

52 Bieri (2013): S. 14-15. Kursiv im Original.

53 Bieri (2013): S. 346.

54 Bieri (2013): S. 269f.

55 Habermas (1991): S. 15ff.

56 Honneth (2015).

57 Honneth (2010): S. 74-75.

58 Honneth (2009): S. 44.

Sinne einer Entschleunigung und damit Reduktion von Produktion und Konsum, sondern auch weil mit der erhöhten Achtsamkeit für das Selbst und andere. Dies hat direkt und indirekt große Auswirkungen darauf, wie sich Menschen gegenüber der Natur/Umwelt verhalten.<sup>59</sup> Dies kann sowohl in der Arbeit geschehen, wenn diese mit weniger Leistungsdruck verbunden ist und somit entschleunigt wird, als auch in der Sphäre jenseits der Arbeit. Nach Harald Welzer finden sich Ansatzpunkte auf alltäglichen Ebenen und gerade in jenen Projekte, die zur nachhaltigen Transformation beitragen.

»Es genügt, mit der Zerstörung von Beziehungen aufzuhören, die auf Effizienz und individuelle Optimierung ausgelegte Institutionen wie Schulen und Universitäten heute permanent praktizieren. [...] Anhand vieler neuer oder wieder entdeckter sozialer Praktiken wie Gemeinschaftsgärten, Produktions- und Konsumgenossenschaften, Regionalwährungen etc. sind erste Ansätze zu einer Revolution des ›Wirkens‹ erkennbar.«<sup>60</sup>

Aus der Perspektive einer *longue durée* formuliert Jeremy Rifkin die These der Entwicklung der Menschheit hin zu einem mehr an Empathie – und damit gutem Leben. Rifkin verweist darauf, dass die Entwicklung von bedeutenden Zivilisationen immer auch mit der Entwicklung von empathischer Moral zusammenhing, weil sie erst die wohlwollende Kooperation erlaubte.<sup>61</sup> Ähnlich formuliert Marta Nussbaum die Idee einer »Religion der Menschlichkeit«, welche jene Ansätze der abendländischen Ideengeschichte aufnimmt und weiterentwickelt, die eine Gefühlskultur als Zivilreligion formulieren.<sup>62</sup> Dazu zählen für Nussbaum Mitgefühl und Miteinander, statt Konkurrenz und blindes Gewinnstreben. Da die Abwesenheit von Gefühlen eine Entfremdung signalisiert, gelte es, Emotionen nicht zu begraben, sondern ihnen positive Emotionen entgegen zu setzen und die negative Vergangenheit auch emotional zu bearbeiten, ist das Anliegen von Nussbaum: »das liebevolle Miteinander« zu ermöglichen und zu erschaffen.<sup>63</sup> Solche guten Beziehungen zu entwickeln und zu pflegen ist eine durchaus anspruchsvolle, weil zeitintensive und herausfordernde, anstrengende Tätigkeit, aber es ist dem Wohlbefinden langfristig zuträglich da es substanzielle Bedürfnisse erfüllt.<sup>64</sup>

Das fürsorgliche Miteinander lässt sich mit dem Begriff der »Liebe« benennen, als Sorge und Kümern wie es Harry Frankfurt formuliert: »worum wir uns

59 Honneth (2015).

60 Welzer (2012): S. 79; siehe auch Hüther (2006): S. 41f.

61 Rifkin (2010).

62 Nussbaum (2014). Sie nennt hier unter anderem Comte, Mill, Rousseau, Herder.

63 Nussbaum (2014): S. 593. »Die Institutionen einer guten Gesellschaft halten Angst und Neid in Grenzen und schützen Bürger vor Erniedrigung.« (Ebd. S. 566.)

64 Schmid (2010).



sorgen, was uns wichtig ist und was wir lieben.«<sup>65</sup> Liebe ist ihm zu Folge eine »interessefreie Sorge um die Existenz dessen, was geliebt wird, um das, was gut für es ist.«<sup>66</sup> Liebe verlangt danach, sich auszudrücken, zunächst unabhängig von der Reziprozität. Liebe ist Ausdruck der Bejahung des Seins, des Lebens an sich und konstituiert das Menschsein. Der Philosoph Schnädelbach benennt es in ähnlichem Verständnis als Grundlage des ethischen Miteinanders.

»Egal, wie passend oder unpassend die Dinge sein mögen, die uns am Herzen liegen, das Sich-Sorgen um etwas ist wesentlich dafür, dass wir die Art von Wesen sind, die Menschen nun einmal sind.«<sup>67</sup>

»Liebe in diesem Sinne ist dasjenige am moralischen Gefühl, was den anderen – wie Kant formulierte – nicht bloß zum Mittel macht, sondern als Zweck anerkennt; Zweck ist er im Lichte der Antizipation einer befreiten und glücklichen Menschheit.«<sup>68</sup>

Ausgehend von einem Zustand der Ausrichtung auf Arbeit und Konsum, auf Leistung, Intensivierung und Beschleunigung, ist dies ein nicht zu unterschätzender Anspruch an die Werte und Kompetenzen des Individuums. Es verlangt sowohl Formen der Selbstsorge als auch die Sorge um andere. »Es fällt Menschen nicht gerade leicht, zu erkennen, um was sie sich wirklich sorgen oder was sie in Wahrheit lieben.«<sup>69</sup> Somit ergibt sich das Lernfeld des sozialen Miteinanders:

»Menschliches Wachstum, so die Idee, besteht darin, vielsprachig zu werden in den Sprachen der Liebe, mit besonderem Blick auf den besonderen Menschen die je eigene Sprache zu lernen. [...] Das gute Leben ist die Liebe, das, was Liebe schafft und durch die Liebe geschafft wird.«<sup>70</sup>

### 6.3.2 Spiel als Alltagspraxis von Wohlbefinden und Anerkennung

In seinem Standardwerk über das Spiel schreibt der Historiker Huizinga vom *Ursprung der Kultur im Spiel* und betont damit, wie signifikant das Element des Spiels

- 
- 65 Frankfurt (2005): S. 16. Als mögliche Objekt versteht er primär Personen, aber auch ein Land, ein Ideal, eine Tradition. Kennzeichen der Liebe ist, dass sich das Objekt nicht leichtens substituieren lässt, also es nicht um seine reine Funktion geht. Frankfurt (2001): 213ff.
- 66 Frankfurt (2005): S. 48. Es ist also deutlich zu unterscheiden zur im Alltagsgebrauch vor allem auf romantische Zweierbeziehungen beziehenden Verständnis von Liebe. Ähnlich grundlegender, weiter und offener bezeichnet Luhmann Liebe als Praxis der Freiheit (von Partnerwahl, Lebensform etc.). Luhmann (2008).
- 67 Frankfurt (2005): S. 23.
- 68 Schnädelbach (1987): S. 221.
- 69 Frankfurt (2007): S. 68.
- 70 Sedmak (2015): S. 95.

für menschliche Entwicklung als Individuum aber auch der menschlichen Kultur ist. Spiel versteht er dabei als eine freie Handlung, die außerhalb des gewöhnlichen Lebens stehend empfunden wird, mit der kein Nutzen erworben wird und die ihre eigenen Regeln hat.<sup>71</sup>

Spielen als Form der Betätigung ist ein Urelement des menschlichen Seins: Es dient der Entwicklung von Geist und Körper, des Ichbewusstseins, dem sozialen Zusammenleben und wesentlich auch der Lebensfreude.<sup>72</sup> Es war bereits in den Zivilisationen der Antike beliebt, findet sich in Berichten aus dem Leben im Mittelalter wieder und war auch in der Renaissance in den Kreisen der Reichen populär, etwa in Form von Verkleidungen und den großen Bällen am Hofe.<sup>73</sup> Spiel zieht sich somit seit jeher durch alle Lebens- und Kulturbereiche, selbst in den Ritualen des Glaubens vermischen sich religiöser Ernst und mit spielerischen Elementen.<sup>74</sup> Der Begriff des Spielens ist weit gefächert, so dass er zahlreiche Aktivitäten umfasst, welche letztendlich vielfältige Bezüge zur Entwicklung der menschlichen Fähigkeiten aufbieten. Dies gilt erstens für die sensorischen und motorischen Fertigkeiten in Spielarten von Geschicklichkeit oder Wettkampf. Zweitens für kognitive Fähigkeiten in nahezu allen Spielen, da diese meist auch Kreativität im Sinne von Problemlösung verlangen. Drittens für soziale Kompetenzen des Miteinanders (Kommunikation, Empathie, Kooperation), da die meisten Spiele mit mehreren gespielt werden. Viertens bestehen markante Bezüge zur Selbstentfaltung bei allen weiter gefassten, kreativen-spielerischen Tätigkeiten wie etwa bei Musik und Theater, oder in der Poesie als Spiel mit Sprache, Wahrnehmung und Realität.<sup>75</sup>

Als Element der menschlichen Entwicklung findet sich das Spielen auch im *Capability-Ansatz* von Marta Nussbaum als eine der Befähigungen (siehe Kapitel 4). Axel Honneth zeigt mit Verweis auf einschlägige Studien zur kindlichen Entwicklung, dass Anerkennung ein menschlich erlerntes interaktives Verhalten ist, das vor allem auch durch und im Spiel erlernt wird: »Der Heranwachsende entwickelt erste, keimende Formen der Selbstachtung oder des Selbstrespekts, indem er sich im Spiel als ein Interaktionspartner erfährt, dessen Urteilsbildung als wertvoll oder zuverlässig empfunden wird...«<sup>76</sup>

Spiel lässt sich also als eine Praxis der Anerkennung verstehen und bezieht sich somit auf das vorherige Unterkapitel der gelingenden sozialen Beziehungen. Für die Abgrenzung zum Leistungsprinzip ist dabei die Unterscheidung von Wettbewerbsspiel und freiem Spiel relevant. Der Religionswissenschaftler James P. Carse unterscheidet zwischen den englischen Begriffen *Game* und *Play*, also dem ge-

71 Huizinga (1987): S. 22.

72 Hüther/Quarch (2016). Winnicot (1971): S. 56.

73 Huizinga (1987); Weeber (2007); Hüther/Quarch (2016); Adamowsky (2013).

74 Huizinga (1987): S. 32ff.

75 Huizinga (1987): S. 146ff., 173ff.; Kauke (1992); Hüther/Quarch (2016).

76 Honneth (2010): S. 266.

geschlossenen und dem offenen Spiel.<sup>77</sup> Das geschlossene Spiel hat Regeln, einen Anfang und ein Ende, sowie damit verbunden meistens Gewinner und Verlierer. Das Modell des geschlossenen Spiels ist heutzutage vorherrschend, dazu zählen die meisten Gesellschaftsspiele und Sportspiele. Das offene Spiel ist hingegen nicht reglementiert, sondern ein sich selbst genügender Prozess ohne festes Ziel. Als freies Spiel kann beispielhaft das Spiel von Kindern genannt werden, die zwar im miteinander gewisse Regeln und Rahmen für ihr Spielen bestimmen, diese aber auch flexibel anpassen, wann immer es nötig ist, um den Prozess des Spiels zu erhalten. Es handelt sich somit um eine fortwährende Improvisation, die keinem Ende oder einer Entscheidung zustrebt. Im Sinne des Spiels als Lebenskunst wäre auf die offene Form von Spiel zu verweisen, in diesem Sinne ist es wohl auch zu verstehen, wenn Carse sein Buch mit der Bemerkung schließt: »There is but one infinite game«.<sup>78</sup>

Als Alltagspraxis der Suffizienz wäre es also plausibel, Formen des Spielens – und zwar vor allem des offenen Spiels – zu fördern und ihm mehr Raum zu geben, welcher im Laufe der Geschichte eingeschränkt wurde. Die historische Perspektive zeigt, dass das Spiel weitgehend immer mit dem gesellschaftlichen Alltagsleben der Menschen verflochten war. Erst im Zuge der Industrialisierung im 19. Jahrhundert geriet das unbeschwerte Spiel ins Abseits: »Arbeit und Produktion wurden zum Ideal und bald zum Idol.«<sup>79</sup> Spiel als Idee, Alltagspraxis und Lebenskunst geriet stark unter Druck, wurde mit Unernst und Müßiggang gleichgesetzt, negativ konnotiert und infantilisiert: »Spielen ist etwas für Kinder« galt seitdem als Maßgabe. Eine gesellschaftliche Ausgrenzung und Marginalisierung trat ein und ist bis heute vorherrschend: Einzig das *Game* ist noch genehm, das *Play* nicht. Auch die Spieltheorie ist diszipliniert gebunden und operiert mit einem begrenzten Spielbegriff:

»Dass alle Formen des Spiels feste Grenzen, feste Zeiten und feste Regeln haben sollen, entspringt jedoch der bürgerlich-kapitalistischen Ideologie vom Spiel, die eher beschreibt, in welchen Formen die moderne Gesellschaft Spiel zulässt, als dass sie Aussagen darüber erlaubt, in welchen Formen sich Spiel tatsächlich entfaltet.«<sup>80</sup>

In den letzten Jahren beginnt eine leichte Renaissance einzusetzen, die sich auf die oben bereits benannten Erkenntnisse bezieht. Zahlreiche Studien belegen, dass Spielen und Verspieltheit (*Playfulness*) die Kreativität fördert, was zu Innovation und Problemlösungen beiträgt und zudem eine höhere, weil intrinsische Motivation generiert.<sup>81</sup> Allerdings findet sich in dieser Maßgabe auch letztendlich wieder

---

77 Carse (1986).

78 Carse (1986): S. 177.

79 Huizinga (1987): S. 208.

80 Adamowsky (2013): S. 24.

81 Chang/Hsu/Cheng (2013); Lin et al. (2010); Ceci/Kumar (2015).

die Nutzbarmachung von spielerischen Ansätzen in ökonomischen Zusammenhängen. Vor allem in der Form des geschlossenen Spiels geschieht dies bereits in der Praxis der *Gamification* von Arbeitsprozessen und Konsumakten.<sup>82</sup>

Die Forschung zu subjektivem Wohlbefinden zeigt derweil, dass aber gerade die freie Form des Spielens für das Wohlbefinden der Menschen zuträglich ist. Playfulness bei Erwachsenen korreliert mit höheren intrinsischen als extrinsischen Zielen, höherer Spontaneität und positiver Selbsteinschätzung, wozu Selbstwirksamkeit gehört, sowie insgesamt mit höherem subjektivem Wohlbefinden.<sup>83</sup> Jene emanzipativen Ansätze wären zu stärken und könnten ein Grundstein sein, um »Spiel als Vollzugsform einer ludischen Ökologie«<sup>84</sup> zu entwickeln. Spiel ist als Reich der Freiheit anzusehen, als Sphäre von Muße und Freude, aller Nötigung der Bedürfnisse entbunden, der Sorge und der Pflicht.<sup>85</sup> Es kann hierbei auf die fortwährende Gültigkeit des bekannte Zitats von Friedrich Schiller verwiesen werden: »[...]der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.«<sup>86</sup>

### 6.3.3 Kultur und Kunst als Selbstwirksamkeit und Selbstverwirklichung

Im Streben nach Wohlbefinden und Sinn bietet das Feld der Kunst und Kultur eine vielversprechende Perspektive für suffiziente Lebensweisen an. Künstlerische Tätigkeiten eröffnen die Möglichkeit zur Aneignung der Welt sowie zu Erkundung und Ausdruck des eigenen Selbst. Sie offerieren damit eine Alternative zur Arbeit als Produktionserfahrung und Tätigkeit. Die Selbstentfaltung als künstlerisch-gestalterisches Individuum hat dabei je nach Ausrichtung asketische und hedonistische Aspekte mit wechselndem Schwerpunkt. Sie bedingt aber vor allem Freiheit und bezieht sich auch auf die aktive Nutzung der Fähigkeiten.<sup>87</sup> Hier ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein und der Welt möglich, ein Freiraum jenseits von Gegebenheiten bietet sich in der Imagination und Poesie, das Verständnis des Menschseins geht über den ökonomischen Akteur, der sein (Über)Leben organisiert und optimiert, und für den Kultur eine Unterhaltungsform ist, deutlich hinaus.

»Statt Kunst zu produzieren, bestaunen wir Gemälde, die bei der letzten Auktion den höchsten Preis erzielt haben. Wir gehen nicht das Risiko ein, nach unseren Überzeugungen zu handeln, sondern verbringen täglich Stunden damit, [im TV]

---

82 Cederström/Spicer (2016): S. 140-149.

83 Proyer (2012), (2013).

84 Adamowsky (2013): S. 26.

85 Vgl. Berghahn (2000): S. 264f.

86 Schiller, Friedrich (1795): Über die ästhetische Erziehung des Menschen. In: Berghahn (2000): S. 62-63.

87 Vgl. Höffe (2015): S. 196-230.

Schauspielern zuzusehen, die so tun, als erlebten sie Abenteuer, und die sich mit vermeintlich bedeutungsvollen Situationen abmühen.«<sup>88</sup>

Dabei ist zu differenzieren zwischen dem Begriff von Kunst als Praxis der klassischen Hochkultur, die vorwiegend professionell geschaffen und dargestellt, aber von der Menge passiv konsumiert wird, und Kunst als Alltagspraxis, welche selbstständig und von jedem produziert werden kann. Heutzutage gilt das Museum als typischer Ort zur Darstellung von Kunst, die dann mit gebührendem Respekt und dem Alltag enthoben betrachtet werden kann; recht ähnlich verhält es sich mit Formen darstellender Künste wie dem Theater. Dabei liegt auch die Urform der distanzierten bürgerliche Hochkultur in einer bürgerlichen Alltagsroutine: Kunst war eine Praxis der kollektiven Selbstbildung, etwa in Deutschland im 18. Jahrhundert, als in Salons und Höfen eine »Kultur zum Selbermachen« mit Hauskonzerten, Theateraufführungen etc. bestand.<sup>89</sup> Kunst diente hier zur (Selbst)Darstellung, als Form des Ausdrucks und zugleich der Erkundung des Selbst. Dadurch etablierte sich Kunst im Bürgertum, erlangte aber zugleich jene gewisse Exklusivität, welche sich von der späteren Populärkultur der Arbeiterschaft abhob und bewusst abgrenzte. Der Kunstbetrieb behielt seine Exklusivität weitgehend bei, ungeachtet der Tatsache, dass angesichts der heutigen Produktivverhältnisse wesentlich mehr Menschen sich der Muße bemächtigen könnten, um sich künstlerisch zu betätigen.<sup>90</sup> So ist Kunst gegenwärtig zum einen vorwiegend ein Konsumgut und zum anderen zugleich Mittel der Distinktion, um soziale Zugehörigkeit zu bestimmen. Kulturschaffende sind bezahlte Profis, der normale Mensch ist Rezipient von kulturellen/künstlerischen Darbietungen und Produkten.<sup>91</sup> Eine Annäherung findet sich lediglich im kontemporären Bild des kreativen Gestalters, der in der Logik von Produktion und Performanz verfangen ist. Seine kreative Tätigkeit muss sich letztendlich immer auf die Verwertbarkeit des Resultats und der Optimierung des Prozesses fokussieren (etwa in der Werbung oder dem Produktdesign).<sup>92</sup> Dem (Ideal)Typus des Künstlers geht es derweil um das Erforschen des Seins, dem Nachspüren von Ideen und Emotionen, sowie dem zweckfreien Ausdruck und dem Erkunden ohne notwendiges Produkt. Für den künstlerisch tätigen Menschen ist dabei nicht mehr deutlich zwischen Hochkultur und Alltagskultur zu unterscheiden, denn diese klassische Trennung verschwimmt indem auch Alltagskultur nicht nur ein Pro-

---

88 Csikszentmihalyi (1992): S. 214.

89 Terkessidis (2015): S. 215. »Es war also nicht mehr der Herrscher, der die Kunst mit der ästhetischen Abbildung der Gemeinschaft beauftragte, sondern die Bürger wurden repräsentativ aktiv, experimentierten, füllten Räume und schufen ihren eigenen Widerhall.« (Ebd.).

90 Terkessidis (2015): S. 215-216.

91 Vgl. Bourdieu (2014), (2015a). Zur Institutionalisierung der Kunst siehe auch Weibel (2004).

92 Vgl. Raunig/Wuggenig (2016); Reckwitz (2016).

dukt von Tradition und Naturgegebenheit ist, sondern bewusst gestaltete Praxis wird.<sup>93</sup>

Zur Entwicklung von Kunst und Kultur als Element einer suffizienten Lebensweise wäre das gegenwärtige elitäre Verständnis von Hochkultur aufzulösen. Zum einen wäre die Trennung von Kunstschaffenden und Rezipienten anzugehen und, zumindest in zahlreichen Settings, zu überwinden. Dies könnte geschehen, indem etwa Kunst von jenen Orten gelöst wird, deren traditioneller »panoptischer Aufbau« (Konzert, Oper, Theater) von den Zuschauenden eine enorme Passivität, sowie die Selbstbeherrschung von Körper und Geist erzwingt.<sup>94</sup> Partizipative und kollaborative Kunst könnte diese Strukturen zusätzlich aufbrechen helfen: »Mit der Kollaboration als ethische Leitidee könnte Kunst einen Raum öffnen, der Erkenntnis- und Aushandlungsprozesse über affektive Zusammenhänge und unbestimmte Sensibilitäten ermöglicht.«<sup>95</sup> Das sinnliche Erleben ermöglicht vielfältige Zugänge zu den Aspekten und Bruchstücken des eigenen Lebens und eröffnet eine »hedonistische Seite von Wissenserwerb und -erweiterung«<sup>96</sup>.

Zum anderen – und dies dürfte der relevantere Anteil sein – wäre die Ausweitung der Praxis des Kunstschaffens die epochale Aufgabe. *Jeder Mensch ein Künstler* lautet ein bekannter Ausspruch von Joseph Beuys. Beuys führt weiter aus, dass Kunst nicht als etwas anzusehen ist, mit dem man sein Wohnzimmer dekoriert, sondern als Praxis von Freiheit und eines selbstbestimmten Lebens. Ähnlich sah bereits Adorno das Potential von Kunst, die sich aus dem bürgerlichen Rahmen befreit und als freie und funktionslose, letztendlich neutrale Spielwiese eröffnet wird.<sup>97</sup> Künstlerisches Tätigkeit hat in diesem freien Verständnis mit dem Wunsch nach Selbsterfahrung zu tun und ist dem Charakter nach eine Praxis von Selbsterfahrung und Selbstreflektion. Reckwitz bringt dieses gesellschaftliche und politische Element prägnant auf den Punkt, indem er »ästhetische Praxis als Emanzipation vom zweckrationalen Handeln« bezeichnet und eine ästhetisch geprägte

---

93 Zum Kulturbegriff vgl. Luhmann (1995): S. 31-54. In diesem Verschwimmen der Kulturbegriffe ergibt sich auch eine Anerkennung von Formen der Populärkultur, wenn sie nicht nur passiv konsumiert, sondern selber als kulturelle Praxis zelebriert wird, beispielsweise bei Volksmusik etc. »Die Legitimation einer Ästhetik der populären Kunst könnte zusammen mit einer verkörperten Ethik der Stilisierung des Selbst zu einem umfassenderen und demokratischeren Verständnis der Kunst beitragen.« Shusterman (2005): S. 189.

94 Terkessidis (2015): S. 244. »Welche Funktion hat Kunst heute und an wen sollte sie sich richten? Zunächst müsste Kunst befreit werden von den Überresten der implizierten Koppelung an das bürgerliche Individuum und die nationale Gemeinschaft.« (Ebd. S. 216)

95 Terkessidis (2015): S. 221-223. »Wenn man sein Anliegen nur in der Sprache ausdrücken kann, die vom gegenüber dominiert wird, bietet Kunst eine Alternative« – gerade also für die geforderten Diskurse kann Kunst auch ein hilfreiches Medium sein. (Ebd.)

96 Terkessidis (2015): S. 222.

97 Sona (2004): S. 50ff.

Lebensform auf das Primat der »Freiheit für die sinnlich-affektiv-kreative Selbstbezüglichkeit der ästhetischen Praxis« bezieht und somit zum Schluss kommt, dass »ästhetische Praxis als Subversion herrschender sozial-kultureller Formen« anzusehen sei.<sup>98</sup>

Ästhetik als Erfahrung verweist hier auf die Kombination aus Zeitvertreib, Freude und persönlichem Wachstum. Ästhetisches Erleben beruht dabei zunächst auf der ästhetischen Einstellung, die *interesselos* ist, also das Erleben als für sich wertvoll ansieht, ohne einen funktionalen Aspekt zuzuschreiben. Dem klassischen Ausspruch gemäß: Kunst um seiner selbst willen.<sup>99</sup> Statt einem schönen Erlebnis, wie es der Warenästhetik mit ihren ansprechenden Oberflächen zu eigen ist, bietet Kunst ein Erleben des Schönen mit einer anderen Tiefe und dem Verständnis, sich die Dinge nicht aneignen zu können. Ästhetik ist dabei sinnlich in ihrem sensorischen Verstehen verankert, kann aber auch kognitiv sinnlich sein, etwa als das ästhetische Erleben von Literatur. Das künstlerische Schaffen bieten zudem einen Modus der Aneignung der Welt, welcher sich als Alternative zur Arbeit anbieten kann.<sup>100</sup>

»Damit hört die Kunst auf, der bloßen Repräsentation, Unterhaltung oder Moral zu dienen; statt dessen antizipiert sie einen Zustand, in dem der Mensch im zweckfreien Spiel zu sich selbst findet. Ziel einer neuen, ästhetischen Kultur würde es also sein, dem Menschen ›die Freyheit zu seyn, was er seyn soll‹ [Schiller], vollkommen zurückzugeben.«<sup>101</sup>

Die Formen des künstlerisch-kreativen Lebensweise sind dabei beinahe unendlich vielfältig. Beispielhaft verweist Bieri auf Literatur als Bezugspunkt für Selbsterkenntnis: Lesen erweitert den gedanklichen Spielraum, erzählerische Konstrukte, Selbstbilder von Anderen, in die wir uns einfinden, an denen wir uns selber vergleichen, abbilden, kontrastieren.<sup>102</sup> Daran anknüpfend ist auf das eigene Schreiben zu verweisen – und sei es auch lediglich in Form von Tagebucheinträgen – es fungiert als Form von Reflexion, Abstraktion und Transformation.<sup>103</sup> Die mehrfache Glückskomponente von Musik hat eine neurobiologische Grundlage: Musik mobilisiert zudem die Emotionszentren und setzt Dopamin frei.<sup>104</sup> Das Glückspotential

98 Reckwitz (2016): S. 242-243, alle Zitate.

99 Reicher (2010): S. 49-53. Reicher differenziert hier *Erfahrung* und *Erlebnis* leider nicht, sondern verwendet die Begriffe explizit synonym. (Ebd. S. 13).

100 Vgl. Jaeggi (2016): S. 257-264.

101 Berghahn (2000): S. 265. Berghahn zitiert hier aus Friedrich Schiller, *Über die ästhetische Erziehung des Menschen*, 21. Brief, in ebd. S. 84.

102 Bieri (2011): S. 24ff. Ähnlich siehe Schmid in Bezug auf Lesen als Praxis der Lebenskunst: Schmid (2004b): S. 344f.

103 Schmid (1991): S. 308-316.

104 Bauer (2006): S. 43; Csikszentmihalyi (1992): S. 149.

von Musik verstärkt sich in der Regel noch, wenn selber musiziert wird. Musizieren fördert die Vernetzungen und neuronale Aktivität im Gehirn und eine Vielzahl von Studien belegt die positiven Zusammenhänge von Singen und Gesundheit und subjektivem Wohlbefinden.<sup>105</sup>

»Musical abilities – practising, anticipating improvement while enjoying the moment, making music, performing individually and collectively, listening – are some of the life skills that are most crucial for happiness, and yet these tend in many cultural contexts to be inadequately nurtured.«<sup>106</sup>

Der Dirigent und Pianist Daniel Barenboim beschreibt Musik als Lernfeld, um den Ausgleich von Denken und Fühlen zu erkunden, das eigene ertasten, überdenken und interpretieren von Musik.<sup>107</sup> Zudem ist eine soziale Komponente enthalten, da das Musikspiel oft gemeinsam geschieht und achtsame Kommunikation erfordert. Hier zeigt sich ein Rückbezug auf das Element des sozialen Miteinanders und der Anerkennung. Ähnlich bietet das Singen über ein reines Freizeitvergnügen hinaus eine fokussierte Erkundung der Möglichkeiten der eigenen Stimme als leibliches Erlebnis, sowie eine umfangreiche Selbsterfahrung. So berichten beispielsweise auch berühmte Opernsänger, wie sehr das Singen mit Selbstliebe und Selbstsorge verbunden ist.<sup>108</sup>

Huizinga verweist auf die Rolle von Musik und anderen spielerisch-kreativen Praktiken als Erziehung und bildende Beschäftigung, also nicht nur reines Vergnügen und Genuß, sondern als Form der persönlichen Entwicklung.<sup>109</sup> In den verschiedenen Formen der künstlerischen Betätigung bietet sich Improvisation als besonderes Aspekt, welcher spielerische Kreativität mit ästhetischer Praxis als Form der beständigen, zirkulären und doch offenen Auseinandersetzung mit der Welt, als ein In-der-Welt-sein, allein oder in Kollaboration verbindet und sich zunehmend in allen Bereichen der kulturellen Arbeit und Darbietung verbreitet.<sup>110</sup> Künstlerische Tätigkeit verbindet somit die bereits genannten Elemente von Spiel und sozialem Kontakt und bildet potentiell die zentrale Säule für eine Lebensweise, die Wohlbefinden generiert und, da sie sich nicht an Arbeit und Konsum im Sinne der materiellen Lebensweise orientiert, eine Verbindung zur Suffizienz aufzeigt.

105 Kreutz (2014): S. 113ff. Es gibt gegenwärtig zahlreiche Ansätze und Versuche diese Effekte zu nutzen indem Singen auch in Heilverfahren eingebunden wird. Kreutz (2014): S. 147-169.

106 Thin (2011).

107 Barenboim (2008): S. 52f.

108 Woll (2014).

109 Huizinga (1987): S. 176f.

110 Landgraf (2011); Terkessidis (2015): S. 252-260.



### 6.3.4 Müßiggang und Kontemplation

In Kapitel 3 wurde bereits auf die Bedeutung von Pausen und Erholung für das Wohlbefinden eingegangen und in Kapitel 5 zeigte sich, dass gerade das permanente Überschreiten der physischen und psychischen Kapazitäten das Wohlbefinden der Menschen in der materiellen Lebensweise signifikant reduziert. Der Begriff der Muße ist als Gegenpart der geschäftig-produktiven Tätigkeit des Selbstoptimierens anzusehen. Muße bedeutet dabei nicht automatisch ein Nichts-tun, sondern zunächst eine *Zweckhaftigkeit ohne Zweck*, wie der Künstler, der ganz in seine Tätigkeit versunken ist. Etwas mit Muße zu tun heißt in diesem Sinne, etwas um seiner selbst willen gut tun, ungeachtet der äußeren Anerkennung und Belohnung.<sup>111</sup> Muße kann also als Inbegriff der Freiheit gelten, nämlich ohne Not zu sein, sich um Dinge wie Erwerb oder Reproduktion kümmern zu müssen. Sie relativiert und überwindet die Maßgabe von Nützlichkeit und Produktivität. In der Idee der Muße gibt es zugleich keine Langeweile und keine unangenehm leere Zeit, die zu füllen wäre. Es geht um Zeit, die nicht schon anderweitig gefüllt ist, also zum Überleben gebraucht wird oder fremdbestimmt ist. Diese freie Zeit bedarf nun, wie bereits oben im Abschnitt zum Zeitwohlstand erläutert, der Kompetenz mit Freude genossen zu werden, sei es durch aktives Nutzen oder durch reine Kontemplation. Langeweile entsteht nur dort, wo diese Kompetenz nicht vorhanden ist. Der niederländische Philosoph Coen Simon schreibt:

»Mit Warten bezeichnet man nicht nur einen bestimmten Zeitraum, Während des Wartens nehmen wir einen grundlegenden Kontakt zur Welt auf, der es uns sogar gelegentlich ermöglicht, den Lauf der Welt mit dem Lauf des individuellen Erlebens in Übereinstimmung zu bringen.«<sup>112</sup>

Die Betrachtung von Muße und Kontemplation aus historischer Perspektive zeigt, dass dieses Verständnis von Zeitwohlstand für lange Zeit dem Ideal einer guten Lebensweise entsprach. So galt den Bürgern des alten Athens Arbeit als unschicklich, die freie Zeit zur Muße war hingegen der wahre Luxus und Arbeitslosigkeit somit ein Privileg des guten Bürgers.<sup>113</sup> Für die meiste Zeit der Geschichte wurde das vermeintliche *nichts-tun* als mehr denn eine unbedingt zu füllende Leere wertgeschätzt, nämlich als Ausdruck von Freiheit: »Nur die Muße ist imstande, als operatorischer Begriff zu fungieren, anhand dessen man den freien Mann vom Knecht zu unterscheiden vermag.«<sup>114</sup> Mit Ausbreitung der protestantischen Ethik im Zuge der Industrialisierung ändert sich auch hier herrschende Auffassung, so wie bereits

111 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 21.

112 Simon (2015): S. 178.

113 Wotschack (2002): S. 148f.

114 Onfray (1991b): S. 159. Siehe auch Levine (1998): S. 76f.

in Bezug auf Arbeit und auf das Spiel gezeigt wurde. Bis heute gilt Nichtstun, wie zum Beispiel *aus dem Fenster zu schauen*, als eine inferiore Tätigkeit, die systematisch aus dem Alltag verdrängt wurde, da sie nicht in das (Selbst)Bild der hochindustrialisierten und hochproduktiven Gesellschaft passt.<sup>115</sup> Die Praxis der Kontemplation als Befreiung des Geistes vom Alltag wurde nur noch in Kreisen von Künstlern und Lebenskünstlern gepriesen. Beispielhaft beschreibt Hermann Hesse die *Kunst des Müßiggangs* als Kunst, welche der abendländischen Zivilisation nicht gegeben ist.<sup>116</sup> Ebenso bietet Bertrand Russel mit seinem *Lob des Müßiggangs* sowohl eine Kritik der materialistischen Lebensweise als auch eine Alternative, die mehr Wohlbefinden mittels Muße verspricht.<sup>117</sup> Derweil lässt sich entlang der empirischen Glücksforschung die Praxis der Muße in ihrer Auswirkung auf das Wohlbefinden recht eindeutig positiv bewerten. Müßiggang bringt Glück, fördert die Gesundheit und ist gut für die Gesellschaft.<sup>118</sup>

»Tagträumen hilft nicht nur, emotionale Ordnung zu schaffen, indem man sich in der Phantasie für die unangenehme Realität entschädigt und Frustration und Aggression gegen jemanden abbauen kann, der einem weh getan hat, indem man sich eine Situation vorstellt, in der der Aggressor bestraft wird. Es ermöglicht Kindern (und Erwachsenen) zudem, imaginäre Situationen zu erproben, die beste Strategie für eine Konfrontation herauszufinden, alternative Möglichkeiten in Betracht zu ziehen und unvorhergesehene Folgen zu entdecken – allesamt Methoden, die helfen, die Komplexität des Bewusstseins zu steigern.«<sup>119</sup>

Biologische und anthropologische Basis dessen ist die *Chronobiologie*, welche die Bedeutung und den Umgang mit natürlichen Rhythmen des Körpers erforscht und deren Relevanz für Gesundheit belegt.<sup>120</sup> Wie bereits in Kapitel 3 betont, gehört Schlafen zu den wichtigsten Tätigkeiten in Hinsicht auf Gesundheit und Wohlbefinden, bis zu 10 Stunden pro Tag sind je nach persönlicher Veranlagung notwendig. Zunehmende Popularität erlangen in den letzten Jahren Praktiken zur Achtsamkeit, wie etwa Meditation. Die können im weiteren Sinne dem Müßiggang zugeordnet werden, da sie keine zweckhafte Tätigkeit an sich sind, sondern sich vorwiegend dem subjektiven Wohlbefinden widmen. Praktiken zur Achtsamkeit geben dem Gehirn eine Pause, die ähnlich wie Schlaf wirkt: es entspannt, erlaubt Dinge zu verarbeiten, sich zu erholen, Stress abzubauen. Die deutlichsten Resultate zeigen

---

115 Rinderspacher (2000): S. 44.

116 Hesse (1973).

117 Russel (2006).

118 Wuppertal Institut (2012): S. 5.

119 Csikszentmihalyi (1992): S. 162. Ähnlich konstatiert Schnabel (2010: S. 120f.): »Für die geistige Gesundheit ist Leerlauf elementar.«

120 Fauteck (2018).

medizinische Studien jedoch bei Menschen, die, statt sich kurze Achtsamkeitspausen zu nehmen, ihr Leben in weiteren Teilen nach solch Lebensweisen ausrichten, also insgesamt stressfreier leben und sich damit einhergehend zum Beispiel auch bewusster ernähren.<sup>121</sup>

Muße, Pausen und Achtsamkeit sind dem Wohlbefinden somit nicht nur direkt zuträglich, sondern auch indirekt, da sie es dem Körper und Geist erlauben, Erlebnisse und Eindrücke zu verarbeiten und wertzuschätzen. Eine potentielle Entschleunigung kann dabei mit einer Intensivierung einhergehen, da dem einzelnen Erlebnis mehr Aufmerksamkeit zuteil wird. Während hiermit zum einen die unmittelbare Glückskomponente des Erlebnisses berücksichtigt wird, erlaubt die Pause zwischen den Erlebnissen, dass diese auch zu Erfahrungen verarbeitet werden können.<sup>122</sup> Im Sinne der klassischen Philosophie wäre auch die geistige Freude des Denkens zu benennen. Entschleunigung kommt damit den bisher genannten Aspekten von Beziehungspflege, Spiel und Kunst zugute, wenn Aufmerksamkeit statt Hyperaufmerksamkeit praktiziert wird:

»Ein rascher Fokuswechsel zwischen verschiedenen Aufgaben, Informationsquellen und Prozessen kennzeichnet diese zerstreute Aufmerksamkeit. Da sie auch eine sehr geringe Toleranz für die Langeweile hat, lässt sie genauso wenig jene tiefe Langeweile zu, die nicht unwichtig wäre für einen kreativen Prozess.«<sup>123</sup>

#### 6.4 Wohlbefinden als Motiv einer nachhaltigen Lebensweise

Die oben angeführten vier Elemente stellen kein komplettes Konzept für eine Lebensweise dar, die subjektives Wohlbefinden und Suffizienz verbindet. Sie bieten lediglich einen Referenzrahmen und verweisen auf wesentliche Details, wie ein subjektives Wohlbefinden jenseits der materialistischen Lebensweise gepflegt und mithin gesteigert werden kann. Wichtig ist hierbei die reflektierte Zuwendung zu Aspekten, die dem dauerhaften Wohlbefinden zuträglich sind, auch wenn sie

121 Nehls (2014): S. 234ff.; Ivtzan et al. (2016); Seligman (2002): S. 109f. In manchen Unternehmen werden Praktiken der Achtsamkeit mittlerweile gezielt eingesetzt um die Konzentrationsfähigkeit und Produktivität der Arbeitenden zu steigern. Achtsamkeit, Meditation etc. in Unternehmen wie Google bis hin zur US Marine Corps. Cederström/Spicer (2016): S. 34ff.

122 Wie Schulze (2005: 59) in seiner Studie zur Erlebnisgesellschaft attestiert: »Erlebe Dein Leben! Ist der kategorische Imperativ unserer Zeit.« Walter Benjamin hat bereits die Unterscheidung aufgebracht von Erlebnissen als episodischen Dinge und Erfahrungen als jene Ereignisse, die uns prägen und verändern. Siehe Rosa (2013): S. 139. Bei Illouz (2011a) wird Erlebnis und Erfahrung nicht unterschieden, möglicherweise weil im Englischen beides als Experience bezeichnet werden kann.

123 Han (2010): S. 28.

nicht den derzeit vorherrschenden Anerkennungsmustern und Belohnungssystemen entsprechen.

Der Psychologe Marcel Hunecke benennt in seinem Konzept *psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile* sechs Ressourcen, die zu einem kulturellen Wandel zugunsten von nachhaltigen Lebensstile beitragen können: Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnkonstruktion, Solidarität.<sup>124</sup> Diese Auflistung bietet eine große Schnittmenge mit den in dieser Arbeit benannten Elementen. Eher offen bleibt bei der rein psychologischen Betrachtung allerdings die Rolle der Lebenswelt beziehungsweise der gesellschaftlichen Dimension, also etwa der gemeinschaftlichen Sinnkonstruktionen und Wertemuster hinsichtlich eines guten Lebens. Die bei Hunecke genannten Ressourcen lassen sich grundlegend auch in einer materialistischen Lebensweise einbringen und als Form der Selbstoptimierung praktizieren.<sup>125</sup>

Wie bereits in Kapitel 5 angemerkt, ist die Vereinnahmung von Aspekten des Wohlbefindens in der Arbeits- und Konsumgesellschaft ebenso umfangreich wie effektiv. Als Beispiel: Bei Schlafmangel ist ein deutlicher Abfall von Aufmerksamkeit und geistiger Leistungsfähigkeit zu verzeichnen, entsprechend hat die Managementliteratur die Bedeutung von Pausen und Schlaf längst erkannt.<sup>126</sup> Gleiches gilt für Achtsamkeitstrainings, Fitness, Wellness und andere Formen, die dazu dienen, die Arbeitskraft zu regenerieren.<sup>127</sup> Der Genuss der Pause wird hier aufgewogen durch die erwartete höhere Leistungserbringung. Jegliche Zuwendung zum persönlichen Wohlbefinden, die nicht auch die Wertemuster hinterfragt und verändert, droht in der Logik der Leistungsideologie zu verweilen. Kurz- bis Mittelfristig ist dann durchaus eine Steigerung des Wohlbefindens möglich, weil die Ressourcen besser genutzt werden, langfristig wird sich dieser Effekt aber durch eine erhöhte Anforderung ausgleichen. Die Selbstoptimierer befinden sich in einer Sackgasse.

Wie bereits erwähnt bietet die Fähigkeit des Menschen zur Kultur Möglichkeiten zur freudevollen und sinnvollen Lebensgestaltung zuhauf.<sup>128</sup> Dieses *Reich der Freiheit* liegt jenseits der Arbeits- und Konsumgesellschaft und bietet die Möglichkeit, ein höheres Maß an Wohlbefinden zu generieren, als es der materialistische Lebensweise gelingt. Nicht weil eine postmaterialistische Lebensweise bequemer und komfortabler wäre, sondern weil sie interessanter ist und es den Menschen

---

124 Hunecke (2013).

125 Bei den Praxisbeispielen im Bildungsbereich differenziert Hunecke nicht zwischen den Zielen Wohlbefinden und Leistungssteigerung, wie sie in den dort angeführten Konzepten von Seligman und Fritz-Schubert in Mischform bestehen. (Hunecke 2013): S. 48ff.

126 Nehls (2014): S. 225-234; Hancock (2008).

127 Über reale Ansätze einer Art Gesundheitspflicht in Unternehmen berichten beispielsweise Cederström/Spicer (2016).

128 Vaneigem (2008): S. 288.

ermöglicht, ihre Befähigungen besser zu entfalten. Der Künstler und Kulturphilosoph Raoul Vaneigem schrieb 1973: »Eine Welt von Genüssen ist zu gewinnen. Wir haben nichts zu verlieren als die Langeweile.«<sup>129</sup> Die Langeweile wäre angesichts der heutigen Leistungs-, Erlebnis- und Spaßgesellschaft vielleicht eher wiederzuentdecken, um die Welt der Genüsse zu betreten.

---

129 Vaneigem (2008): S. 343; vgl. auch Kanitscheider (2008): S. 210.



## 7. Leitmotive von Glück und Nachhaltigkeit

---

Im bisherigen Verlauf der Arbeit wurde aufgezeigt, dass das Streben nach Wohlbefinden nur bedingt im Konflikt zu den Zielen nachhaltiger Entwicklung steht, da das Streben nach persönlicher Entwicklung nicht mit einer maximalen Steigerung des materiellen Wohlstandes einhergehen muss. Eine Analyse der gegenwärtigen Lebensweise zeigte zudem, dass das Primat von Wohlstand und die Idealisierung von Leistung signifikante negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden mit sich bringen. Das Glücksstreben innerhalb der materiellen Lebensweise kann die dort bestehenden inhärenten Widersprüche nicht überwinden. Dieser Analyse folgend wurden im vorherigen Kapitel Elemente einer Lebensweise herausgearbeitet, die Wohlbefinden und Suffizienz verbinden. Hierbei wurden vier Elemente als maßgeblich bestimmt: Pflege von Beziehungen, Spiel, Kunst und Muße. In diesem Kapitel soll nun untersucht werden, welche Leitmotive von Wohlbefinden sich in der bisher bestehenden Diskussion zu Suffizienz finden lassen. Dafür werden beispielhaft einzelne Schriften und Werke der vergangenen Jahrzehnte herangezogen, welche die Debatte geprägt haben und für die Bandbreite der Konzeptionen eines guten *und* suffizienten Lebensweise relevante Positionen einnehmen. Die Lesart der Texte bezieht sich direkt und ausschließlich auf das jeweilige Verständnis auf das subjektive Wohlbefinden. Es werden also nicht die Unterschiede in der Konzeption von nachhaltiger Entwicklung oder Suffizienz zwischen den einzelnen Texten analysiert. Zur Strukturierung der Darstellung wird der Bezug zu den in Kapitel 4 dargestellten Ideenlehren des guten Lebens von Eudaimonia und Hedonismus herangezogen. Zum ersten zählen jene Ansätze, die einen Bezug zu asketischen und/oder spirituellen Glücksverständnis haben. Beide Ansätze beziehen sich darauf, Selbstbeschränkung an sich als Tugend zu verstehen und einer entsprechenden Ethik zugeneigt zu sein.

Unter 7.1 werden die beispielhaft gewählten Texte zunächst anhand ihrer Kernaussagen für die hier bedeutsame Thematik des Glücksverständnisses vorgestellt. In 7.2 folgt die kritische Analyse anhand der Kriterien der Plausibilität und der Präferabilität. Vor allem mit dem zweiten Kriterium soll ermittelt werden, ob die bestehenden Entwürfe ein nicht nur kohärentes Konzept anbieten, sondern auch eines, das als Leitmotiv dienen kann, indem es den Ansprüchen eines aufgeklärten

Strebens nach Wohlbefinden genügt. Unter 7.3. wird dann das alternativ-ergänzende Modell eines aufgeklärten Hedonismus skizziert.

## 7.1 Suffizienz als Eudaimonia – Selbstbegrenzung als gutes Leben

### 7.1.1 Grundlegung

Der eudaimonische Ansatz pro Suffizienz beruht auf der metaphysischen Annahme eines höheren, wahren und finalen Guten. Die entsprechenden Konzepte der Suffizienz formulieren Selbstbegrenzung als Form des guten Lebens und setzen damit das Streben nach einem Zustand der Suffizienz mit dem Glück gleich. Gemäß der eudaimonischen Lehre lässt sich also ein objektiv richtiges und gutes Leben bestimmen, welches als metaphysische Orientierung dem Menschen zukommt. Dieser Ansatz baut auf der Annahme auf, dass es höchste Werte gibt, die es zu erkennen gilt und formuliert Suffizienz als einen dieser Werte, beziehungsweise als höchstes Leitmotiv. Das wahre und gute menschliche Streben soll sich daher an dem Ziel der Erreichung und Wahrung ökologischer Nachhaltigkeit orientieren, im Ideal sogar mit einer geringstmöglichen Beeinträchtigung jeglicher natürlichen Umwelt durch den Menschen. Dieses Idealbild ist entsprechend ein Leben mit möglichst geringer materieller Ausstattung, welches zudem oftmals durch einen hohen Grad an Subsistenzwirtschaft gekennzeichnet ist, welcher die weitgehende Autarkie gegenüber dem Wirtschaftssystem ermöglicht. Bei den meisten dieser Ansätzen steht an zentraler Stelle die Vorstellung, es gäbe einen potentiell stabilen Idealzustand: *das rechte Maß*.<sup>1</sup> Diese Feststellung ist dann mit der impliziten oder expliziten Forderung verknüpft, jenes rechte Maß wiederzuerkennen und anzustreben. Das rechte Maß steht zusammen einer Bescheidenheit und einer Form von Demut gegenüber der Natur dem durch die Moderne induzierten Trieb nach Selbstentfaltung und Komfort und Übermaß entgegen. Das rechte Maß ist in der Regel in der Vergangenheit zu finden und dem Menschen in der Moderne verloren gegangen.

Wie in Kapitel 3 gezeigt wurde, ist die eudaimonische Idee des gelungen Lebens seit der Antike vor allem religiös interpretiert und geprägt worden. Die in den meisten Religionen zu findende Idee der Askese als spirituell motivierter Lebensform wird dabei aufgenommen und findet sich in der Maßgabe wieder, dass das rechte Maß der Bescheidenheit für den Menschen gesetzt sei. Dies findet sich als Muster in vielen Werken der Literatur zu Suffizienz wieder, wenn auch eindeutige Bezüge zu einem christlich-monotheistischen Weltbild selten explizit be-

---

1 »Auch heute begeben sich wieder mehr und mehr Menschen auf die Suche nach dem rechten Maß, aus Überdruß am Status Quo.« BUND/Misereor (1996): S. 18.



nannt sind. Häufig auch explizit benannt sind hingegen in vielen Werken esoterische oder mythologische Bezugssysteme, die auf eine Kosmologie beziehungsweise einen Pantheismus verwiesen, in dem den Menschen eine Rolle im harmonischen Zusammenspiel aller Wesen und Natur zugedacht ist. Der Verweis auf die metaphysische Ebene der Spiritualität dient dann auch als Grundlage für das subjektive Wohlbefinden: Glück entsteht durch die Verbindung mit dem höheren Sinn beziehungsweise dem höheren Sein. Ein im Menschen spirituell angelegtes *höheres Selbst* wird durch eine entsprechende Alltagspraxis, vorzugsweise in der gleichgesinnten Gemeinschaft, postuliert. In den theoretischen Grundlegungen finden sich oftmals Vermischungen mit theologischen, mystischen, anthroposophischen und neu-religiösen Weltanschauungen. Das gute Leben ist in klassischer eudaimonischer Ausrichtung das richtige Leben, bei dem das eigene Erleben eine nachrangige Rolle spielt, der Bezug zu einem modernen Verständnis des subjektiven Wohlbefindens also schwach ausgeprägt oder gänzlich abwesend ist.

### 7.1.2 Referenzen für den Ansatz eines Ökologischen Spiritualismus

Einer der Klassiker der Literatur der Suffizienz ist das Buch *Small is beautiful* von Schumacher. Er beschreibt darin ein Modell, bei dem sich Kleinstrukturen von Produktion und Zusammenleben mit einem allgemeinen positiven Traditionsverständnis im Sinne einer menschlichen Urweisheit verbinden.

»The guidance we need for this work cannot be found in science or technologie, the value of which utterly depends on the ends they serve; but it can still be found in the traditional wisdom of mankind.«<sup>2</sup>

Schumachers Werk ist dabei buddhistisch inspiriert und somit lässt sich sein Modell anhand der Begründung dem spirituellen Ansatz zuordnen, wobei es sich um eine Mischung aus philosophischer und kosmologischer Weltsicht handelt.<sup>3</sup>

Als ein bekannter Vertreter eines spiritualistisch-ökologischen Ansatzes im deutschsprachigen Raum ist Rolf Bahro zu nennen, der eine Neuerfindung des Benediktinertums forderte und dabei den geistigen Aspekt von solchen Lebensgemeinschaften gegenüber dem Arbeitsanteil betont und sich zudem nicht dem christlichen Glauben allein zuwendet. Ihm liegt an einer spirituellen Kultur, die ohne eine »repressive monotheistische Gottesvorstellung« auskommt.<sup>4</sup> Auch hier geht es um das Wiederfinden und Respektieren des rechten Maßes, welche in einem *Urzustand des Menschen* angelegt sei. Anzustreben sei der Zugang zu den

2 Schumacher (1973): S. 252.

3 Radkau (2011): S. 263ff.

4 Bahro (1986): S. 191. Radkau attestiert Bahro eine »vagabundierende Spiritualität«, die sich vom Christentum über Meister Eckhart zu Buddha, Leotse und letztendlich Bahgwan erstreckte. Radkau (2011): S. 266-269

angeblichen *ältesten Weisheiten der Menschheit*, der sich laut Bahro darin ausdrückt, dass »[...] die Menschen die Urtatsachen ihrer Existenz und Einordnung in den Kosmos noch weitgehend frei von dem deformierenden Ballast ihrer späteren kulturellen Spezialisierung und Entfremdung gelebt und gefeiert haben.«<sup>5</sup>

Trotz oder auch gerade aufgrund seiner vielfältigen Bezüge und Ausformungen wurden Ansätze von Bahro verschiedentlich aufgenommen und weiterentwickelt. So entwirft Bierhoff ein Modell, welches die Transformation des Menschen vom *Konsummenschen* zum *integralen Menschen* entwirft. Im Zentrum dieser Transformation steht die persönliche Einsicht sowie die geistige Entwicklung. Freiwillige Einfachheit dient dabei als Rezept, welches letztendlich zum Empfinden einer *größeren Lebensfülle* führen soll. Dies »bezeichnet keine asketische Haltung, denn es geht nicht um Genussfeindlichkeit, sondern um ein maßvolles und lebensdienliches Genießen.«<sup>6</sup> Ebenso ausgehend von Bahro entwickelt Maik Hosang ein Modell, welches spirituelle Ansätze mit Erkenntnissen der Neurowissenschaften kombiniert. Zentral ist dabei das Verständnis des Menschen als emotionalem Wesen: Die Fähigkeit zur Empathie ist Fähigkeit zur Liebe, welche auf einer tiefen Verbindung zu anderen Menschen sowie der Umwelt (und auch Dingen) beruht. Hosang prognostiziert somit, dass, wo den Gefühlen mehr Raum gegeben wird, es mehr Glück geben wird – und weniger (kompensatorischen) Konsum. Entsprechende tiefenpsychologische Ansätze, so schlägt er vor, sollten in der Nachhaltigkeitsforschung (mehr) Berücksichtigung finden, denn Glück sei vor allem eine kulturelle-konkrete Erfüllung von elementare Bedürfnisse wie soziale Einbindung, Geborgenheit und andere.<sup>7</sup>

Dem Ansatz nach als *Kosmovision* angelegt ist die Theorie der *Tiefenökologie*, die von Arne Naess entwickelt wurde.<sup>8</sup> Die Tiefenökologie formuliert eine naturphilosophische Praxis als Lebensphilosophie in der sich esoterisch-spirituelle Ansätze mit sinnlich-phänomenologischen Aspekten vermischen. Zentral ist dabei die persönliche Erfahrung in der freien Natur. Ein gegenwärtiger Vertreter ist Kozljanic, der das sich mit der Natur verbinden als Aufgabe einer alltagsnahen Lebenspraxis formuliert: »Dieses elementare Naturerleben ist »Natur-Gottes-Dienst« im besten Sinn und an sich schon genug.«<sup>9</sup> Beispielhaft benennt er die sich daraus ergebene Aufgabe für Menschen in den dichter besiedelten Landschaften Mitteleuropas, die sich der Natur wieder annähern sollen: »Es gibt noch Flecken, an denen Natur und Mensch frei atmen können: z.B. in den Alpen, da, wo weder Alm-, Forst-

---

5 Bahro (1989): S. 23.

6 Bierhoff (2006): S. 113.

7 Hosang (2006a), Hosang (2007). Dabei stellt er den Bedürfnisstufen von Maslow die Chakren gegenüber und sieht zentrale Ähnlichkeiten.

8 Naess (2008).

9 Kozljanic (2008): S. 33.

und Jagdwirtschaft noch auch Massentourismus und Massensport zu krass zugeschlagen haben.«<sup>10</sup> Dem Ideal der Naturverbundenheit folgend, sollten Menschen diese Orte aufsuchen und dort mehrere Tage verbringen, um die Wildnis zu erleben und ihre Naturverbundenheit zu entwickeln. Das tiefenökologische Selbstverwirklichungskonzept beruht auf der Annahme eines inneren eigentlichen, metaphysischen Selbst, welches wiederum in Verbindung steht (und Teil ist) der beseelten Natur, wie sie auch in östlichen Weisheitslehren, etwa bei Gandhi oder buddhistischen Lehren, zu finden ist.<sup>11</sup>

Deutliche Bezüge zu einer Kosmovision und der Tiefenökologie finden sich auch im Werk von Vandana Shiva, die als Wachstumskritikerin aus Indien eine populäre Stimme des »globalen Südens« in der Diskussion vertritt. Sie spricht in ihrem Buch *Jenseits des Wachstums vom Frieden schließen mit der Natur*. Sie diagnostiziert als zivilisatorische Krankheit die Trennung des Menschen von der Natur, obwohl der Mensch als biologisches Wesen ebenso aus Wasser besteht, Sauerstoff braucht, und so fort. Folglich plädiert sie für eine Wiederentdeckung der Harmonie mit der Natur, beispielhaft in Form des Zusammenlebens in dörflichen Gemeinschaften und einer stärkere Ausrichtung auf die Subsistenzwirtschaft als natürlicher Form der Naturnutzung.<sup>12</sup>

Der Ansatz des *Buen Vivir* aus Lateinamerika bezieht sich ebenso auf die Idee der Kosmovision der *Mutter Erde/Pacha Mama*.<sup>13</sup> Der ebenso attraktiv wie poetisch klingende Anspruch nach dem Zusammenleben in *Harmonie mit der Natur*, wie es etwa in der Präambel der ecuadorianischen Verfassung heißt, lässt dabei die Frage unbeantwortet, wie diese Harmonie zu definieren ist. Der vergleichende Bezug zum Ansatz der Tiefenökologie zeugt von der Problematik und verweist letztendlich darauf, dass das Konzept seine grundlegenden Werte als gesetzt ansieht und sich damit einer offenen Diskussion entzieht – und somit in modernen, pluralen Gesellschaften kaum eine Chance für eine gemeinsame Grundlage bietet.<sup>14</sup>

### 7.1.3 Referenzen und Beispiele für Eudaimonia und Askese

Die folgenden Beispiele aus der Literatur zu Suffizienz beziehen sich in ihrer Konzeption des gelungenen nachhaltigen Lebens weniger auf pantheistisch-kosmologische Ideen, sondern plädieren für eine Einsicht, die der christlichen Askese näher steht. Beispielhaft fordert Carl Friedrich von Weizsäcker 1988 seinem Buch *Bewußt-*

10 Kozljanic (2008): S. 32.

11 Kozljanic (2008): S. 34-44.

12 Shiva (2014).

13 Acosta (2015); Gudynas (2012); Jensen/Scheub (2014): S. 78-83.

14 Pfordten (1996).

*einswandel* die Leserschaft nachdrücklich dazu auf, *Bescheidenheit, Selbstbeherrschung* und eine *Askese zum Schutz der Natur* anzustreben.<sup>15</sup>

Im Buch *Das einfache Leben* von John Lane, welches Fragen des Lebensstiles mit den ökologischen Aspekten des Ressourcenverbrauchs in Zusammenhang stellt, plädiert der Autor für eine ökologisch nachhaltige Einfachheit. Lane begründet seine asketische Ethik mit direktem Bezug zu religiösen Wertorientierungen und Vorbildern: »Die großen Religionsstifter und ihre Anhänger haben nie versucht, Erfüllung durch äußeren Besitz zu erlangen; sie strebten nach dem Reichtum des inneren Lebens.«<sup>16</sup> Dazu werden Idyllen des einfachen Landlebens gestellt, die von Thoreau bis hin zur indischen Dorfgemeinschaft reichen.<sup>17</sup> Der eudaimonischen Logik verbunden, wird von einem zu erkennenden Idealbild ausgegangen: »Um Deine wahre Natur zu entdecken, musst du die Dinge vereinfachen«<sup>18</sup>. Dies gilt für Alltagshandlungen und erfordert, auch hier der historischen Ausformungen folgend, vom Individuum teils stoische Planung: »Damit ich Verlockungen entgehe, die die Läden heimtückisch versprechen [...], habe ich den Essensplan für die ganze Woche längst erstellt.«<sup>19</sup>

Die Reduktion der Bedürfnisse ist je nach Stringenz des asketischen Ansatzes recht weitreichend, so fragt Linz 1995:

»Kann ich nicht auf Genußmittel aus der Dritten Welt, also Kaffee, Tee, Kakao, Gewürze, Bananen, Kiwifrüchte und anderes Obst verzichten, die dort zu Monokulturen führen, welche nicht nur die Natur zerstören, sondern auch die Menschen verhungern lassen?«<sup>20</sup>

Unter dem Motto *Gut Leben statt viel haben* hat vor allem die vom Wuppertal Institut erstellte Großstudie *Zukunftsfähiges Deutschland* 1996 eine breite Debatte zu Nachhaltigkeit und Suffizienz angestoßen.<sup>21</sup> Der Besitz von vielen Gütern wird im Widerspruch zum Gut-Leben postuliert und als Leitidee eine *Eleganz der Einfachheit* vorgeschlagen.<sup>22</sup>

»Eine Überzahl von Dingen verstopft den Alltag, zerstreut die Aufmerksamkeit, verzettelt die Energien und schwächt die Kraft, eine klare Linie zu finden. Leerlauf und Schrott sind Feinde des Glücks.«<sup>23</sup>

---

15 Hermand (1991): S. 179.

16 Lane (2012): S. 15.

17 Letztere mit weitreichenden Idealisierungen versehen, vom »Reichtum an Spiritualität und kreativen Kindern« ist die Reden. Lane (2012): S. 140.

18 Lane (2012): S. 89.

19 Lane (2012): S. 93.

20 Hermand (1991): S. 196.

21 Vgl. Linz (1998): S. 7.

22 BUND/Misereor (1996): S. 223.

23 BUND/Misereor (1996): S. 224.

»Eine neue Art von Anstand, nicht aus kleinbürgerlicher Enge, sondern aus globaler Weitsicht, könnte es selbstverständlich werden lassen, die ressourcenschonenden, die behutsame Alternative zu wählen. Vier Kriterien spielen dabei eine Rolle: Sparsamkeit, Regionalorientierung, gemeinsame Nutzung, Langlebigkeit.«<sup>24</sup>

Das in der Studie entworfene Grundkonzept der *Vier E's: Entschleunigung, Entflechtung, Entrümpelung, Entkommerzialisierung* bleibt bis heute populär und wird mit der Referenz auf »das rechte Maß« aufrecht erhalten.<sup>25</sup>

Beispielhaft als Vertreter der gegenwärtigen Postwachstumsdebatte ist Nico Paech zu erwähnen, dessen Ansatz deutlich asketische Aspekte beinhaltet. Genügsamkeit zeigt sich in seinen Ausführungen zur Suffizienz als Selbstzweck: »Souverän ist nicht wer viel hat, sondern wer wenig braucht.«<sup>26</sup> In seiner Analyse verweist er kritisch auf die in Kapitel 5 als Tretmühlen benannten Effekte der Konsumgesellschaft:

»Von welchen Energiesklaven, Konsumkrücken und Komfort verheißenden Infrastrukturen könnte sich die Gesellschaft und jeder einzelne freimachen? Es gilt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, statt sich einer frustrierenden Vielfalt von Glücksversprechen zu verlieren.«<sup>27</sup>

Als Gegenentwurf steht für Paech die Rückkehr zum *menschlichen Maß* unter Bezugnahme auf Schuhmacher (s.o.) und andere Autoren.<sup>28</sup> Paech plädiert für konzentrierten Genuss statt Sinnesüberflutung und benennt beispielhaft die Freude der erfahrenen Selbstwirksamkeit bei Subsistenztätigkeiten. In seinem Gesellschaftsentwurf wird die Erwerbsarbeit auf 20 Stunden verkürzt, der Großteil der anderen frei werdenden 20 Stunden dann aber für Subsistenzarbeit aufgewandt.<sup>29</sup> Damit steht seine Position letztendlich geradezu einer Stoik nahe, die jedes Glücksversprechen, Elemente von Sinnesfreude, Überfluss und Extase verbannen. Die Definition des eigenen Konzeptes des subjektiven Wohlbefindens bleibt knapp und vage, ein »aufgeklärtes Glück« wird zwar genannt, aber nicht ausgeführt.<sup>30</sup>

Juliet Schorr skizziert in ihrer Vision einer Postwachstumsgesellschaft ein Modell, welches sich stärker auf ein Selbstunternehmertum bezieht und eine »Ökonomie der Eigenproduktion«<sup>31</sup> entwirft. Auch hier spielen Subsistenzaktivitäten wie Gärtnern, Reparieren, Tauschen und Produzieren eine große Rolle:

24 BUND/Misereor (1996): S. 218.

25 Beispielsweise Schneidewind/Zahrnt (2013): S. 51ff.

26 Paech (2012b): Rückcover.

27 Paech (2012b): S. 40ff.

28 Paech (2012b): S. 56ff.

29 Paech (2012b): S. 146f., S. 151.

30 Paech (2012b): S. 148.

31 Schor (2016): S. 147ff.

»Plenitude erfordert, die durch weniger Arbeit im Markt eingesparte Zeit effektiv zu nutzen, und zwar idealerweise so, dass man damit zwei oder gar drei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann. So kann man zum Beispiel für den eigenen Bedarf produzieren oder Dinge herstellen, die verkauft oder gegen andere Dinge eingetauscht werden können...«<sup>32</sup>

Es handelt sich um eine »Diversifizierung«, welche »ein mit wahrem Lebensglück und echtem Wohlbefinden erfüllten Leben« herbeizuführen vermag.<sup>33</sup> Grundprinzipien von Plenitude entsprechen weitgehend den hier zuvor entwickelten Elementen: »Weniger arbeiten und konsumieren, mehr selbst schaffen und soziale Bindungen pflegen.«<sup>34</sup> Dennoch wird im Modell der Plenitude aber zugleich ein umfangreiches, engagiertes und ökologisch-moralisch optimiertes Selbst-unternehmertum entworfen: »Sie arbeiten in einem neuen Teilzeitjob, der Ihnen viel Freude macht, Sie bauen Gemüse an und versuchen, nebenbei einen kleinen Betrieb in Gang zu bringen.«<sup>35</sup>

VertreterInnen von extremen Postwachstumsszenarien gehen in ihrer Vorstellung des einfachen, schlichten Lebens sowohl materiell als auch zeitlich deutlich weiter zurück. Diese Autoren werden im akademischen Diskurs zwar kaum rezipiert, sind aber durchaus in der Öffentlichkeit präsent und sollen daher hier Erwähnung finden. So entwirft Heimrath ein düsteres Szenario einer Post-Kollaps-Gesellschaft, in der dann die *planetare Krankheit* in einen *gesunden Zustand* rücküberführt werden müsse. Er plädiert für eine prä-industrielle Lebensweise, da es in seinem Post-Kollaps-Szenario keine Großindustrie und keine Informationstechnik mehr gibt. Vielmehr preist Heimrath die Radhacke als Handwerkszeug und empfiehlt traditionelle Handwerke zu erlernen, welche primär Mechanik statt Elektronik nutzen und mit einfachen Stoffen arbeiten und mit einfachen Mitteln herzustellen sind.<sup>36</sup> Dies ist jedoch keinesfalls nur aus der Not eines (potentiellen) Kollaps geboren, vielmehr findet damit eine Rückkehr zu einem, bzw. dem wahren, archaischen Glücksverständnis statt: »das pralle, uns ganz und gar einhüllende, erfüllende Leben.«<sup>37</sup>

---

32 Schor (2016): S. 138.

33 Schor (2016): S. 124.

34 Schor (2016): S. 28.

35 Schor (2016): S. 152. »Selbstversorgung ist auch ein Ansporn für unternehmerische Aktivitäten.« (Ebd. S. 151).

36 Heimrath (2012): S. 34-35.

37 Heimrath (2012): S. 278. Ein ähnliches Plädoyer zur Rückkehr beziehungsweise Rückführung des Menschen zu seinen archaischen Wurzeln findet sich bei Jensen (2006), (2009).

## 7.2 Kritische Reflexion der Leitmotive eudaimonischer Suffizienzkonzepte

Der obigen Darstellung verschiedener Ansätzen folgend soll nun eine Prüfung der Leitmotive in Bezug auf ihre Plausibilität und Präferabilität vorgenommen werden. Die Prüfung des Aspektes der Plausibilität untersucht, ob sie ein Modell des suffizienten und guten Lebens anbieten, welches einer kritischen Betrachtung standhält. Die Prüfung des Aspektes der Präferabilität stellt daran anschließend die Frage, ob jene Modelle, welche als plausibel angesehen werden können, solche Überzeugungskraft aufbieten, dass sie als Leitmotiv für eine suffiziente Lebensweise des Wohlbefindens fungieren können. Die Prüfung erfolgt durch die Formulierung möglicher Einwände, vor allem mittels Konfrontation einzelner Elemente mit historischen Befunden sowie anhand der bisher in der Arbeit bestimmten Elemente des subjektiven Wohlbefindens.

### 7.2.1 Der Ansatz der Regionalisierung und die Romantisierung der Subsistenzwirtschaft

Vielen Ansätzen der ökologisch motivierten Askese ist eine sehr kritische Sicht auf die Urbanisierung und Industrialisierung als Form der modernen Gesellschaft gemein sowie, daraus folgend, die Befürwortung einer Renaissance von Regionalisierung und Subsistenzwirtschaft. Diese Sichtweise und Argumentation folgt einer Traditionslinie der Umwelt- und Naturschutzbewegung, welche schon frühzeitig eine kritischen Position gegenüber der Industrialisierung und Urbanisierung der modernen Gesellschaft entwickelt hat. Bereits im 19. Jahrhundert, mit dem Aufkommen großer Fabriken als Ausformung der beginnenden Industrialisierung, erscheinen Gegenmodelle, in denen Utopien der ländlichen Naturidylle entworfen werden und die stark auf die romantische Tradition Bezug nehmen. Gerade die deutsche Romantik ist geprägt von der Sehnsucht nach einem Einswerden von Natur und Seele. Dabei wird eine mystische Anfangszeit der Menschen entworfen, in der der Mensch als organischer Teil der Natur existiert, mit ihr in Harmonie lebt und sich in Naturandacht den Gesetzen der Natur unterordnet. Die idealistisch-romantische Linie der Umweltethik, die die Modernisierung ablehnt, folgt bis heute dieser Grundausrichtung mit starken pantheistischem Einschlag.<sup>38</sup> Beispielfhaft als prominenter Vertreter dieser Linie ist Jean-Jacques Rousseau zu nennen, der bereits in Kapitel 4 als Referenz für die Philosophie des Glücks in der Romantik erwähnt wurde. Er kritisiert die Verstädterung und erkennt als wahrhaft gut die edlen Wilden an, die als Bauern oder Hirten ein einfaches und nahezu autarkes

---

38 Vgl. Ott (2016a): S. 69ff.; Hermand (1991): S. 43f. Besonders in Deutschland ist diese Bewegung traditionell verankert und relativ stark vertreten.

Leben führen. Diese Idealisierung eines Lebens im Einklang mit der Natur wird daher auch als »Rousseauistischer Neoprimitivismus«<sup>39</sup> bezeichnet. Hierbei wird das einfache Landleben idealisiert: Die Bauern haben eigentlich das gute Leben, da sie mitten in der Natur leben, während die Menschen in der Stadt in einer *modernen Hölle* leben, in der alles natürliche und gesunde verkümmert.<sup>40</sup> Bereits ab Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelt sich auch eine reale Bewegung, die zurück aufs Land und ins dort verortete ursprüngliche Glück will und dies auch praktisch angeht. Es gilt selbstversorgend landwirtschaftlich tätig zu sein; Ziel ist die Errichtung »eines grünen Lands der Jugend, der Gesundheit und des Glücks«.<sup>41</sup> Es gründet sich die Lebensreformbewegung, in der sich Naturschutz und libertärer Lebensstil vermischen und dessen Anhänger, die sich vor allem mit Fragen von Ernährung und Gesundheit befassen. Dazu gehörten Luft- und Sonnenbäder, nicht beengende Kleidung, Freikörperkult; bei den strikteren Auslegungen werden dabei auch gleich Alkohol, Tabak, scharfe Gewürze und Fleisch abgelehnt.<sup>42</sup> Aus ihren Kreisen werden Landkommunen und Lebensgemeinschaften gegründet, in denen die Ideen gemeinsam gelebt werden sollen – die meisten werden jedoch innerhalb weniger Jahre wieder aufgelöst.<sup>43</sup> Ein solcher *Neoprimitivismus*, der im Kontext dieser Arbeit auch als *Ökoprimivismus* bezeichnet werden könnte, beschreibt eine suffiziente Lebensweise, die zwei Aspekte kombiniert: einen positiven Naturbezug und einen inhärenten Verweis auf eine asketische Lebensweise, der die Selbstgenügsamkeit als legitimes Ziel voraussetzt.

Dem normativen Ansatz, der dieser Romantik des ursprünglichen Landlebens zugrunde liegt, stehen diverse pragmatische Einwände entgegen, die auch begründen dürften, warum die Renaissance des Landlebens bis heute global nicht erfolgt ist, sondern oftmals eine vorwiegend urbane und bürgerliche Phantasie ist. Weltweit verlassen bis heute Menschen die Dörfer und das damit verbundene Landleben aus vielen Gründen in Richtung Stadt. Dazu gehören ökonomische *push-* und *pull-*Faktoren, aber auch kulturelle Aspekte, die mit dem Wunsch nach einer selbstbestimmten Lebensgestaltung verbunden sind. So sind dörfliche Gemeinschaften unter anderem durch eine relativ homogene und traditionelle Wertestruktur bestimmt, welche die soziale Eingebundenheit immer auch mit einem Anspruch nach Konformität verbindet. Dies gilt weltweit, sowohl in ökonomisch armen Ländern des globalen Südens, in denen der Kontrast zwischen einer traditionellen Dorfgemeinschaft und der globalisierten Stadt immens ist, wie in den ländlichen Gebieten des globalen Nordens, aus denen junge Menschen ebenso nicht nur aus ökonomischen Gründen abwandern, sondern auch weil sie oftmals die Begrenztheit

39 Hermand (1991): S. 171; Kritisch zu Rousseau s.a. Onfray (1991a): S. 50.

40 Siehe Hermand (1991): S. 87 Beispiele für damalige Dorfutopien bei Hermand (1991): S. 35–36.

41 Hermand (1991): S. 106. Er verweist hier auf: Lebebrecht Migge (1919): Das grüne Manifest.

42 Hermand (1991): S. 92–97, S. 106; Radkau (2011): S. 58–81.

43 Hermand (1991): S. 106.



des dörflichen Wertekanons als Beengung empfinden. Hier haben dörfliche Gemeinschaften eine grundlegende strukturelle Barriere doppelter Art: zum einen ist eine kohärente Gemeinschaft nur über ein begrenztes Werteset zu definieren, zum anderen begrenzt die reine Anzahl an Mitgliedern die potentielle Vielfalt der Lebensstile. In der urbanen Gesellschaft haben hingegen vielerlei Gemeinschaften Platz und zusätzlich eröffnet sich jener Raum der offenen Gesellschaft, welcher der freien Entfaltung von menschlichen Interessen Platz gibt und für vielfältige Lebensstile Anerkennung bietet. Dies gilt für Subkulturen und Hobbys ebenso wie für, mit individuell stärkerer Relevanz, politische Gesinnung, religiöse Ausrichtung oder sexuelle Orientierungen. Entsprechend ist Urbanisierung als weltweiter Megatrend mehrfach begründet und keineswegs nur als Verlust eines ursprünglichen harmonischen Dorflebens zu verstehen. Die rasante Urbanisierung ist dabei durchaus eine zentrale Herausforderung globaler nachhaltiger Entwicklung aufgrund ihres enormen Ressourcenbedarfs, aber sie bietet zugleich viele Chancen in Hinsicht auf Deckung der Grundbedürfnisse durch Infrastruktur, Bildung und medizinische Versorgung sowie ihr allgemein hohes ökonomisches Potential.<sup>44</sup>

Ein anderes Problem einer idealtypischen reinen ländlich-regionalen Lebensweise mit einer konsequenten Ausrichtung auf eine Subsistenzwirtschaft, ist die Frage, wie dann überhaupt jene Güter produziert werden könnten, die für moderne Gesellschaften relevant sind. Dazu zählen etwa Produkte der digitalen Kommunikationstechnologie oder aber großindustrielle Güter wie Autos und Züge, die nicht in regionalisierten, dörflichen Strukturen zu fertigen sind. Ebenso wären Medikamente und Medizintechnologie als relevante Errungenschaft der Moderne und ihrer industriellen Produktionsstruktur zu nennen. Gleiches gilt für Einrichtungen wie Universitäten oder kulturelle Institutionen (Theater, Konzerthäuser und ihre Ensembles, Orchester etc.).

Somit zeigt sich in der Argumentation, die für ein Zurück zur ländlichen Struktur und dem naturverbundenen Leben plädiert, ein zweifaches Problem. Sie ist zunächst grundlegend mit der Tendenz zum Anachronismus konfrontiert, der die Fortentwicklung menschlicher Kultur und Zivilisation relativiert. Vor allem aber fehlt eine empirische Basis der Romantisierung, wann und wo genau denn jenes gute, einfache Leben gewesen sein soll, bevor es verloren ging. Ein Blick in historische Studien lässt zumindest zweifeln, dass die Lebensqualität und auch die Lebenszufriedenheit in früheren Zeiten besser waren als sie heute sind.<sup>45</sup> Durch das Verschweigen realer Probleme des traditionellen Landlebens wie ökonomische Armut und soziale Ungleichheiten (z.B. durch autoritäre Gemeinschaftsstrukturen) stehen die Entwürfe des *Zurück zur Natur* zudem in der Kritik, latent konservative

---

44 WBGU (2016); Manzini (2013); UN Environment (2019): S. 31-36.

45 Vgl. zum Beispiel Braudel (1985).

Ansätze zu favorisieren, die zum Teil mit chauvinistischen Motiven und nationalistischen Zügen durchsetzt sind.<sup>46</sup>

## 7.2.2 Ambivalenz der Bezüge zum ursprünglichen Glück in anderen Kulturen

Eine Variante der Idee eines Urzustandes nimmt eine internationale Perspektive ein und sucht nach Vorbildern und Lösungen bei Lebensweisen in anderen Kulturen und zwar bevorzugt bei sogenannten *Naturvölkern* oder indigenen Gemeinschaften. Diese Tendenz war bereits in der frühen Naturschutzbewegung verbreitet und zeigte dabei oftmals Bilder christlichen Vorstellungen des Paradies in der Interpretation der Romantik. Bemüht werden beispielsweise australische Aborigines oder nord- und südamerikanische Indigene, wobei die bestehenden Kenntnisse von Zeitznutzung, Lebensformen und Produktionsweisen der *First Nations* oftmals ein positives Bild von Freizeit- und Überflusgesellschaften erzeugen, die bei einer Unterproduktivität zugleich eine Mußpräferenz aufzeigten und offenbar über Jahrhunderte kaum Steigerung von Produktion oder technische Innovation hervorbrachten.<sup>47</sup> Aus Sicht von Suffizienz und Wohlbefinden erscheint dies als recht positives Resultat, das sich aber aus der Sicht des Hier und Heute nicht als Ideal aufrecht erhalten lässt:

»Weil es eines Verzichtes bedarf, täuscht sich, wer die Naturvölker als Vorbild hinstellt. Sie leben zwar bescheiden, aber in der Regel deshalb, weil ihr Stand der Technik und Ökonomie keine Unbescheidenheit erlaubt; sie leben in einer nicht selbst gewählten, einer vormoralischen Bescheidenheit.«<sup>48</sup>

»In primitiven Gesellschaften verbindet sich ein komplexes, geschlossenes Weltbild mit einem nur gering ausgefächerten Bedürfnisniveau und einer konstanten Wertestruktur.«<sup>49</sup>

Während das Leben von Sammlergesellschaften vermutlich (aber auch das ist nicht gewiss, da es kaum verlässliche Quellen gibt) ein *glückliches* war in Hinsicht auf Zeitwohlstand und sozialem Miteinander, so waren zugleich die Risiken etwa durch Krankheiten und Unfälle enorm sowie die Lebenserwartung deutlich geringer als in modernen Industrieländern. Nicht zuletzt steht es in solchen Gemeinschaften schlecht um jene, die sich nicht in die enge Gemeinschaft einfinden oder die schlicht nicht mithalten können, so werden teilweise auch in heute noch existierenden Jäger- und Sammler Gesellschaften alte oder behinderte Menschen, die das

46 Hermand (1991): S. 90.

47 Schaaff (1991): S. 122-140; Schumaker (2009): S. 62-66; Hermand (1991): S. 26, 102.

48 Höffe (1993): S. 166.

49 Schaaff (1991): S. 173.

Leben der Gruppe zu stark beeinträchtigen würden, ausgestoßen oder sogar getötet.<sup>50</sup> Allgemein sind indigene Bevölkerungen und religiöse Gemeinschaften nicht unbedingt glücklicher als andere Menschen, wie eine Studie am Beispiel von Inuit und Massai zeigt. Letztendlich steht hier dem empfundenen Glück auch der Aspekt der Lebensqualität gegenüber, die sich etwa in der Lebenserwartung und anderen klassischen Indikatoren der Entwicklungsökonomie gegenüber.<sup>51</sup> Dies bedeutet nicht, dass es den traditionellen Völkern und Gemeinschaften nicht ermöglicht werden sollte, ihre Lebensweise beizubehalten.<sup>52</sup> Da es in Mitteleuropa aber keine solchen Gruppen mehr gibt, ist fraglich welche Übertragbarkeit einer indigenen Lebensweise hier valide wäre für die durch Moderne und Aufklärung geprägten und zunehmend multikulturellen diversen Gesellschaft. Der Verweis auf Tradition, Volk und Territorium findet sich in Europa gegenwärtig vor allem bei nationalistisch-völkischen und anti-emanzipatorischem Protagonisten.

In der Debatte um Alternativen zu herkömmlichen Entwicklungsmodellen besteht oft eine Tendenz, prä-moderne Gesellschaftszustände und kulturelle Traditionen zu idealisieren. Als Gegenmodell zur westlichen Entwicklung wird dann die dörfliche Subsistenzwirtschaft mit ihren traditionellen Strukturen angeführt. In einem solchen kulturalistischen Blick kann jedoch schnell ein allzu harmonisches Bild von traditionellen Gemeinschaften gezeichnet werden, etwa was die Naturalisierung von Geschlechterverhältnissen oder die Ignoranz von Macht und Herrschaftsverhältnissen angeht.<sup>53</sup> Ein drastisches Beispiel für eine solche Romantisierung von ländlicher Armut in Ländern des globalen Südens bietet der französische Autor Pierre Rabhi in seinem Buch *Glückliche Genügsamkeit*, der durchaus anerkennt, dass es früher mehr ökonomische Armut, autoritäre Familienstrukturen und repressive Geschlechterverhältnisse gab, es aber dennoch eine gute Zeit der natürlichen, harmonischen Ordnung gewesen sei.<sup>54</sup>

Zugleich bestand auch immer die Möglichkeit des Scheiterns anderer Entwicklungsmodelle, wie Jared Diamond am Beispiel untergegangener Kulturen und Zi-

---

50 Harari (2011): S. 58ff. Harari berichtet diese Tötungen von den Aché in Paraguay, die bis in die 1960 im Dschungel lebten. Ähnlich berichtet Diamond von Kindstötungen als bis ins 20. Jahrhundert praktizierte traditionelle Methoden zur Bevölkerungskontrolle bei den EinwohnerInnen der kleinen Pazifikinsel Tikopia. (Diamond 2005: S. 361ff.). Everett (2010) berichtet von den Pirahã-Indigenen in Brasilien und ihrem glücklichen Leben, nennt aber zugleich die geringe Lebenserwartung – auch hier ist das Glück also sehr relativ.

51 Biswas-Diener et al. (2005).

52 Siehe Cavorra (2018) für die Auseinandersetzungen die im globalen Süden, vor allem in Südamerika, um die Erhaltung traditioneller Lebensweisen geführt werden.

53 Ziai (2014): S. 104-107.

54 Rabhi (2015). Pierre Rabhi ist in Frankreich populär und füllt bei seinen Vorträgen große Säle. Dies, so Kritiker, sei auch ein lukratives Geschäft für ihn. Seine Tätigkeiten als Entwicklungsberater wurde er nach Jahren enthoben, da seine Expertise mehr auf seiner Weltanschauung denn auf fundierten Kenntnissen basierte. Malet (2018).

vilisationen aufzeigt.<sup>55</sup> Seine Analyse belegt, dass auch früher Menschengruppen nicht unbedingt in Harmonie mit der Natur lebten, sondern in vielen Fällen – von den Osterinseln über die Anden bis zu Grönland – nicht nachhaltig mit der Natur wirtschafteten, dadurch ihre eigene Lebensgrundlage verloren und dies letztendlich sogar mit ihrer Existenz bezahlten. Dem könnte nun vom Standpunkt der konsequenten Öko-Askese entgegengehalten werden, dass eben jede zivilisatorische Entwicklung bereits problematisch sei und den Mensch aus seiner natürlichen Position des archaischen Lebens heraushole. Die Konsequenz daraus wäre eine weitgehend auf Jägern und Sammlern basierende Menschheit, wie es oben beispielhaft für den Ansatz von Bahro suggeriert wird. Zugleich zeigen Diamonds Analysebeispiele, was mithin als Konsens der Anthropologie gelten kann, dass Menschen zur Bildung von Zivilisationen neigen und eben jene materielle und kulturelle Entwicklung auch meistens eher die individuelle Existenz schützt, indem sie gegen die widrigen und wechselhaften Naturgegebenheiten Resilienz aufbaut. Eine entsprechende Selbstregulation, die eine Wirtschaft auf jener Entwicklungsstufe verharren lässt, erscheint also hochgradig unplausibel. Einzelne Praktiken traditioneller Lebensweisen können sicherlich übernommen werden, aber das Grundverständnis moderner Gesellschaften ist ein fundamental anderes und nicht revidierbar.

### 7.2.3 Kritik der Naturverbundenheit und der Tiefenökologie

Das Modell der Tiefenökologie basiert auf der Annahme eines ursprünglich harmonischen Zusammenspiels von Mensch und Natur. Ein Problem dieses holistischen Ansatzes ist, dass dieser Harmonismus nur bedingt empirisch begründbar ist und somit eine normative Konzeption darstellt. Es bestehen realiter zahlreiche von der Natur ausgehende Gefahren und Unbequemlichkeiten für das menschliche Leben, von Naturkatastrophen wie Sturmfluten und Erdbeben zu tödlichen Viren von tropischen Krankheiten oder AIDS.<sup>56</sup> Ebenso ist die suggerierte Ehrfurcht vor einer heiligen Natur problematisch, zwar ist die Natur menschlicher Lebensraum, aber ihr liegt keine bislang nachweisbare Intention zugrunde.<sup>57</sup>

Der positive Naturbezug der Tiefenökologie ist daher für eine suffiziente Lebensweise als eine zuträglich, aber keine hinreichende Bedingung anzusehen. Grund dafür ist, dass die Frage der Nachhaltigkeit letztendlich nicht von einer subjektiv erlebten Natur abhängt, sondern sich auf die naturwissenschaftliche fundierte Erkenntnis planetarer Grenzen bezieht. Schöne Landschaften zu genießen oder gar erhalten zu wollen steht dabei nur bedingt in Zusammenhang mit Fragen des globalen Ressourcenverbrauchs. Sie hilft der Legitimation des Natur- und

---

55 Diamond (2005).

56 Krebs (2012), (1997).

57 Gesang (2007): S. 114-123.

vor allem dem Wildnisschutz, erzeugt aber nicht automatisch einen substantiellen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung.<sup>58</sup> In der konkreten Realisierung könnte das Streben nach Erfahrungen in der Wildnis, wie sie oben beispielhaft von Kozljanic zitiert wurde, in den stark besiedelten Gebieten Mitteleuropas vielmehr sogar zu realen Konflikten mit dem Umwelt- und Naturschutz führen. Während die Originalidee des Lebens im Freien (*Friluftsliv*) von Arne Naess in Norwegen entwickelt wurde, wo das Verhältnis von Fläche und Besiedlung deutlich geringer ist sowie der Aufenthalt in Wildnisgebieten mit dem Jedermannsrecht anders geregelt ist, ist eine Übertragung etwa in den Alpenraum bedenklich.<sup>59</sup> Studien des Deutschen Alpenvereins zeigen die bereits bestehende Problematik der Naturbelastungen aufgrund der positiven Naturbezogenheit der Menschen, die als BergwanderInnen in den Alpen unterwegs sind.<sup>60</sup> Global gesehen erscheint es teilweise eher problematisch, dass der Wunsch nach dem Erleben möglichst unberührter Natur eine Tourismusindustrie antreibt, die just jene Natur fortwährend für Menschen erschließt.<sup>61</sup> Ebenso ist der Wunsch nach Naturbezug in Hinsicht auf Raumstrukturen ein Problem: Während Arbeitsplätze vor allem in Städten gegeben sind, möchten viele Menschen gerne *im Grünen* leben und schätzen das Einfamilienhaus am Stadtrand. Damit tragen sie aber genau zur Problematik der Zersiedelung, sowie dem zunehmenden Verkehrsaufkommen bei. Die wichtige Rolle von Natur für das eigenen Wohlbefinden sowie die Wertschätzung von Natur an sich ist zudem in Deutschland groß, wie Studien zum Naturbewusstsein zeigen, korrelieren aber

---

58 Hendlin (2016). Zu erwähnen ist auch, dass Naturschutz auch teils gegen Menschen gerichtet, wie etwa in der Geschichte der Nationalparks, insbesondere auf dem afrikanischen Kontinent, zu erkennen ist. Radkau (2011): S. 113-117.

59 Eine einfache Skalierung des Wildnisbezugs verdeutlicht die Problematik: angenommen nur 1 % der erwachsenen Bevölkerung der BRD würde der Aufforderung Kozljanic nachkommen, so würden ca. 500.000 Menschen sich aufmachen, möglichst unberührte Naturgebiete zu erleben. Seiner Empfehlung folgend würden sich schon bald viele Sinnsuchende in jenen Alpentälern aufhalten, die bis dato wenig berührt waren, – und damit vermutlich nicht nur die Einsamkeit beenden, sondern auch gegen bestehende Naturschutzverordnungen verstoßen. In Hinsicht auf das Leitmotiv wäre zu bemerken, dass in Norwegen der Wildnisbezug zwar als Kultur- und Freizeitelement etabliert ist, aber nicht als umfassender, basaler Lebensstil. Menschen pflegen eine materielle Lebensweise und haben als Familie ein schlichtes Wochenendhaus in der Natur. Die ökologische Gesamtbilanz der norwegischen Bevölkerung ist ökologisch keineswegs vorbildlich.

60 So fahren viele Wanderer für Tagesausflüge in die Berge und legen dabei im Schnitt 145 Km (Hin+Rückfahrt) zurück, oft per PKW. DAV (2014a).

61 Dem möglichen Einwand, dass es ja eben um Wildniserfahrung ohne solche Infrastruktur gehe, wäre zum einen der reale Trend der Outdoorbranche entgegenzusetzen, dass die meisten Menschen Wildnis gerne in gewählten Setting mit Komfortmindestmaß erleben. Zum anderen könnte im Stil philosophischer Gedankenexperimente gefragt werden, ob der Wildnisfreund, so er denn bei einer Bergwanderung sich ein Bein bricht, nicht doch auch gerne die Option hätte, per Bergrettung in das nächste Universitätsklinikum geflogen zu werden?

offenbar nicht mit dem Konzept nachhaltiger Entwicklung.<sup>62</sup> Das positive Erleben von Natur scheint also gar nicht als Gegensatz zur materialistischen Lebensweise empfunden zu werden, sondern vielmehr als komplementäres Element: Erholung in der Natur ist der Ausgleich für den Alltag in der urbanen Zivilisation. Dabei werden Grundlagen der materialistischen Lebensweise (Kommerzialisierung und Kommodifizierung) durchaus in die Sphäre des Naturerlebens getragen, etwa durch Tourismusangebote und Ausrüstungsbedarf. Dass alleinig der Kontakt zur Natur zu einer Besinnung in Richtung einer suffizienten – weil ganzheitlich naturverbundenen – Lebensweise führt, lässt sich bislang nicht beobachten.

Nicht zu bestreiten ist jedoch der positive Bezug von Naturbeziehungen zum Wohlbefinden, wie sie bereits in Kap 3 aufgezeigt wurden. Der Mensch hat als Naturwesen offenbar das Grundbedürfnis nach (positiver) Naturbeziehung zu seinem natürlichen Lebensraum. Somit ergibt sich die Maßgabe, Gelegenheiten für den Naturbezug zu schaffen, das heißt etwa, durch Schutzgebiete solche Natur verfügbar, gesichert und zugänglich zu machen.<sup>63</sup> Das Landschaft und Naturräume der Erholung und Gesundheit dienlich sind, gilt nämlich keinesfalls nur für Wildnis, sondern auch für gestaltete Landschaft, etwa Parkanlagen oder andere Naturorte mit guter Zugänglichkeit und ästhetischer Komponente.<sup>64</sup> Hier eröffnet sich die, oftmals in der Gesamtbilanz möglicherweise nachhaltigere, Möglichkeit, Naturerfahrung von der aufwändigen Wildniserfahrung abzukoppeln und in persönlich positiv wahrgenommenen Landschaften zu erleben.<sup>65</sup>

## 7.2.4 Überblick zur Plausibilität der eudaimonischen Modelle

Die Argumentation der angeführten Beispiele eudaimonisch begründeter Konzepte der Suffizienz, plädiert wie gezeigt oftmals für eine Rückkehr in das *Reich der Notwendigkeit*, wenn etwa die Arbeit zur Versorgung und Reproduktion (Gärtnern, Reparieren und anderes) als Ideal dargestellt werden. Dies ist zwar ökologisch plausibel, steht aber im Spannungsverhältnis zur Idee menschlicher Entwicklung und vor allem der Idee eines glücklichen und gelungenen Lebens, wie sie bisher in dieser Arbeit zusammengestellt wurde. Es finden sich eher wenig Bezüge zu jenen Aspekten einer antiken Eudaimonia, die den Menschen als soziales und Kulturwesen (zum Beispiel *Ergon* oder *Arete*) beschreibt und erst recht wenig Bezüge zu Ideen von Lebenskunst oder Hedonismus. Die zugrundeliegende Überzeugung, das Selbstbegrenzung und Selbstversorgung das gute Leben ausmachen, scheint

---

62 Siehe BMU/BvN (2012). Siehe auch Kapitel 2.

63 Ott (2016b).

64 Eikmann (2016).

65 Krebs (2012) argumentiert etwa für eine spezifische Heimatliebe, also Verbundenheit mit der originären als heimatlich empfundenen Landschaft. Inwieweit dies auch urbane Orte sein können erörtert Krebs leider nicht.

also bereits vorausgesetzt zu werden. Die Ansätze stehen dabei oft in spiritueller oder religiöser Tradition einer Schöpfungsidee beziehungsweise einer entsprechen pantheistischen Kosmologie:

»In solchen Schriften herrscht neben der Einsicht in die Ganzheit und der Erwartung einer auf Wendezeiten beruhenden Evolution manchmal ein geradezu heilsgeschichtlicher Glauben an religiöse Erweckungen oder Auferstehungen, der sich – wie schon in Teilen der Lebensreformbewegung um 1900 – in Einzelfällen bis zur Hoffnung auf ein neues Paradies, einen neuen Garten Eden steigerte.«<sup>66</sup>

In den romantischen Utopien der Idylle lösen sich alle Widersprüche an einem imaginärem Ursprungsort auf, jedoch weniger durch logisches Denken, sondern in einem visionären Akt.<sup>67</sup> Prägnant ist auch die inhärent widersprüchliche Mischung von Wissenschaftsgläubigkeit und Wissenschaftsskepsis: Einerseits gilt die Technik als die Ursache für jegliche Umweltbelastung und das technische Zeitalter gilt als der Sündenfall des Menschen, andererseits beruht die Argumentation in Teilen just auf der Bewertung technischen Messungen zur Umweltqualität und wissenschaftlichen Szenarien zur nachhaltigen oder nicht-nachhaltigen Entwicklung. Ein starkes Bedürfnis nach einer ganzheitlichen Philosophie in der modernen und komplexen Welt zeigt sich in der Idee einer Gesamtnatur, welche einen harmonischen Urzustand ermöglicht, in der das *Ich* durch das *Wir* ersetzt wird.<sup>68</sup> Der Blick zurück in die vorindustriellen Zeiten wirft dabei durchaus berechnete Fragen auf, die die Entwicklung der modernen Gesellschaft und auch des Glücksverständnisses kritisch herausfordern.

»Wer sich für Kulturgeschichte interessiert, hat sich sicher schon einmal gefragt, warum sich die Menschen bis zum Beginn der Neuzeit mit äußeren Lebensverhältnissen zufriedengaben, die für uns Heutige schlicht unerträglich wären. Zu Beginn des Mittelalters setzte der Niedergang des alltäglichen Komforts ein, der zumindest in den römischen Städten und Villen auf dem Lande seit Langem selbstverständlich gewesen war. Warum also suchten unserer Vorfahren seitdem nicht wie wir ihr Glück in dieser Welt durch technische Lebensverbesserung, anstatt in den *bíos theoreticós* zu flüchten oder alles auf die ewige Seligkeit zu vertagen? Viele Faktoren wären hier zu nennen, aber es lag offenbar auch an ihren Vorstellungen vom

66 Hermand (1991): S. 166.

67 Berlin (2009): S. 162f. Beispielhaft ist die Annahme einer Erweckung der Menschen stehe unmittelbar bevor, in der dann die Einheit von Mensch und Natur, sowie der Menschen untereinander als Menschheit stattfindet. Z.B. in Ken Wilbers Buch »Eros, Kosmos, Logos.« (Wilber 1996) oder in modern-mythologischen Prophezeiungen, vgl. FR 2.7.2014: Die Erde wird sich reinigen. Interview mit John Fire Lame Deer.

68 Becker (2016): S. 30ff.

Glück, und es bedurfte offenbar einer fundamentalen Veränderung dieser Glücksvorstellungen, um das für uns Selbstverständliche herzuführen; so erscheint uns die *visio beatifica Dei* als unendlich langweilig, und wer wird schon in der Theorie glücklich?«<sup>69</sup>

Eine historische und anthropologische Perspektive zu Suffizienz und Konzepten des einfachen guten Lebens, die sich mit der Frage befasst, welche Ideen und Formen des guten Lebens es früher gegeben hat, als zumindest global gesehen noch eine nachhaltige Lebensweise gegeben war, kann aber nur sehr bedingt als Wegweiser für die Gegenwart oder gar die Zukunft angesehen werden. Allgemein sollte gelten: Der Notdurft, der potentiellen Schädlichkeit und der Exposition gegenüber jeglicher Gewalt eines Naturzustandes zu entkommen, ist eine Errungenschaft der menschlichen Entwicklung und gewissermaßen die Grundlage für das subjektive Wohlbefinden. Solche *Zivilisationsannehmlichkeiten* sollten nicht willkürlich zur Disposition gestellt werden.<sup>70</sup> Hans-Magnus Enzensberger benannte in seiner kritischen Sicht auf die Umweltbewegung diese Widersprüchlichkeit pointiert: Man will zurück zu einer präindustriellen (und imaginären) Romantik, ohne zu realisieren, dass die entsprechend träumende bürgerliche Schicht jener nun verpönten Industrie ihr Dasein und den Wohlstand verdankt, der sie überhaupt träumen lässt.<sup>71</sup> Die Bezüge zu vormodernen Lebensweisen sind somit zwar in Hinsicht auf Suffizienz plausibel, aber wohl kaum präferabel als Leitmotiv für subjektives Wohlbefinden. Dies soll in den folgenden Abschnitten noch weiter verdeutlicht werden.

### 7.2.5 Kritik der Askese als Leitmotiv des guten Lebens

Die Idee und Praxis der Askese bietet ein konsequentes Vorbild für eine Lebensweise, die auf materiellen Wohlstand verzichtet und auch anderweitig potentiell ressourcenintensive Bedürfnisbefriedigung zu reduzieren sucht. Entsprechend besteht hier ein vielversprechender Effekt für eine Ressourcen sparende Lebensweise, wie er zum Beispiel von Stengel angeführt wird:

»Die These, Menschen sind zum Verzicht nicht bereit, ist folglich nicht haltbar. Man muss nur an buddhistische und andere klösterliche Gemeinschaften denken, um dieses These zum Einsturz zu bringen. Was diese Gemeinschaften auszeichnet, ist ihre weltabgewandte Weltschau, die eine auf Kontemplation ausgerichtete Lebensführung begründet.«<sup>72</sup>

69 Schnädelbach (2007): S. 55.

70 Strasser (2011): S. 76ff.

71 Enzensberger (1982): S. 205.

72 Stengel (2011): S. 296.



Die Argumentation erscheint an sich plausibel, allein es scheitert an empirischer Evidenz ihrer Präferabilität – das Leben in klösterlichen Gemeinschaften scheint nicht so attraktiv zu sein, wie es hier suggeriert wird. Während die Idee der Mäßigung weiterhin im Christentum von großer Relevanz ist, hat ihre konsequente Praxis weitgehend an Zuspruch verloren: »Askese als religiöser Dauerhabitus – das heißt als lebenslanger Ausstieg aus Haus, Familie und Besitz, als Zölibat und ein Leben hinter Klostermauern, war und ist nicht das Ziel der Mehrheit der Menschen.«<sup>73</sup> Der Begriff *Mehrheit* ist dabei wohlwollend gewählt, wie ein Blick in die Statistik zeigt: Ende 2018 gibt es in der BRD 14.257 Ordensfrauen und 3.511 Ordensmänner, die Zahl nimmt kontinuierlich ab und hat sich allein zwischen 1997 und 2018 um mehr als die Hälfte reduziert.<sup>74</sup> In den Kirchen zeugen derweil diverse Skandale in Bezug auf die Lebensweise ihrer geistlichen Oberhäuptern von einem inhärenten Problem des asketischen Ideals, das es nämlich in der Praxis weniger leicht einzuhalten ist, weil es dem Menschen offenbar nicht entspricht.<sup>75</sup>

Die Geschichte der asketischen Tugendlehre, von der Mäßigung des Menschen bei Platon, über die bürgerliche Mäßigung bei Erasmus definiert Selbstbeherrschung als Zeichen von Kultiviertheit und die Kontrolle über das leibliche Selbst gilt als Zeichen von seelischer Unabhängigkeit. Askese ist jedoch nicht nur als philosophische Praxis existent, sondern auch als Leitbild für die breite Masse. Hierbei soll sich der einzelne Mensch im Sinne der Askese auch zurücknehmen, um ein gutes Zusammenleben in Gemeinschaft, Gesellschaft zu ermöglichen.<sup>76</sup> Es handelt sich also um einen Beitrag zum sozialen Regelwerk, der zunächst den Erhalt des Systems zum Ziel hat, da er kein aktivierendes, transformatorisches Potential enthält. In dieser Hinsicht handelt es sich vielmehr um eine Herrschaftslogik, die zur Bescheidenheit und Ordnung ihrer Subjekte aufruft. Somit lässt sich analytisch begründen, warum eine asketische Theorie des guten Lebens bevorzugt ver-

---

73 Michaels (2004): S. 118.

74 Siehe Deutsche Ordensobernkonzferenz (2019). Siehe auch Dienberg/Eggensperger/Engel (2014). Als modernes Extrem der religiös motivierten antimodernen Lebensweise können die Amish people in den USA gelten. Empirische Studien zeigen, dass sie kein höheres Maß an Lebenszufriedenheit zeigen als der Durchschnitt. Konträr dazu sind die Hutterer in Kanada als religiöse Gemeinschaft zu erwähnen, die sich jedoch in industrieller Landwirtschaft und Massentierhaltung betätigt und somit kaum Bezüge zu ökologischer Nachhaltigkeit hat. Stengels Aussage bezieht sich nun zunächst auf den Buddhismus, aber auch für jene Länder ist keine signifikante Zunahme von entsprechenden Gemeinschaften bekannt, im Gegenteil findet sich in Thailand und anderswo eine massive Ausbreitung der materiellen Lebensweise.

75 erinnert sei etwa an Margot Käßmann, die von der Polizei gestoppt wurde, als sie angetrunken ihre Oberklassenlimousine steuerte oder an Bischof van Elbst, der seinen dienstlichen Wohnsitz für mehrere Millionen Euro renovieren ließ. Deutlich schwerwiegender im Vergleich sind jedoch die wohl unzähligen Fälle von sexuellem Missbrauch in der Kirche.

76 Hufnagel (2010).

breitet wurde – vor allem von den Mächtigen und Herrschenden (und damit meist auch Einfluss auf Philosophie, zumindest die Verbreitung und Lehre). Vertretern eines bestehenden Systems ging und geht es in der Regel eher um die Stabilität des Systems, während die Selbstverwirklichung der Bevölkerung sekundär blieb und bleibt. Gerade Tugendlehren stehen häufig für Mäßigung oder Tapferkeit und damit in direktem Dienste von Interessen der Machthabenden: »Es ist leicht einsehbar, dass sich eine Pflichtethik gut in die Staatsräson einfügt.«<sup>77</sup> Die gesamte Idee der Askese ist somit aus der Sicht eines aufgeklärten Individuums mehr als skeptisch zu betrachten und taugt schlichtweg wenig als Leitmotiv. Bei Texten und Anhängern des Lebensstil der freiwilligen Einfachheit (*Lovos, lifestyle of voluntary simplicity*) findet sich immer wieder der Verweis auf lange und eklektische Reihe von Anhängern der Askese, von der Stoa bis zu Gandhi. Dies entspricht einer normativen Plausibilität, sie mangelt aber an Belegen, dass jemals eine Gesellschaft nach diesen Werten gelebt hat und die Menschen dies mehrheitlich es als gutes Leben definiert haben.<sup>78</sup>

## 7.2.6 Die pessimistischen Narrative der eudaimonischen Suffizienz

In der bisherigen kritischen Perspektive der eudaimonischen Konzepte von Suffizienz konnten deutliche Lücken bezüglich der Präferabilität aufgezeigt werden. Im Folgenden soll erörtert werden, wie innerhalb der Ansätze dennoch eine Legitimation beziehungsweise Präferabilität generiert wird. Zwei Aspekte lassen sich grundlegend benennen: Erstens eine bereits deutlich negative Bewertung des bestehenden Zustandes der Welt und zweitens eine noch drastisch pessimistische Zukunftsperspektive. Bezüglich der Gegenwart werden die ökologischen und sozialen Defizite der Moderne betont: die Menschen sind sauberer Natur, gesunder Ernährung, Freizeit, Freundschaft und einer sicheren Zukunft beraubt.<sup>79</sup> Diese Einschätzungen mögen nur bedingt dem Eindruck der meisten Menschen entsprechen, die ja zum Beispiel Teilnehmende in Mobilität, Produktion, Konsum sind und auch die Vorteile der modernen Güterwelt zu schätzen wissen. Bei der pessimistischen Zukunftsperspektive handelt es sich oftmals um eine latente Katastrophenrhetorik: Es

77 Kanitscheider (2011): S. 59.

78 Alexander (2017), (2011).

79 Vgl. Stengel (2011a): S. 332. Deutlich drastischer finden sich entsprechende Szenarien in früherer Literatur der Umweltbewegung: »Das unvermeidliche Ergebnis dieser Entwicklung, wie wir es heute vor Augen haben, ist jene zerschnittene, zersiedelte, verdrahtete, von Straßen durchzogene, mit Schildern verstellte, verlärmte, verhäßlichte, kurz: vergewaltigte Natur, die jeden Eigenwert eingebüßt hat und lediglich im Dienste der hektisch angekurbelten materiellen Produktion steht.« Hermand (1991): S. 9. »...um der Natur wieder eine Chance einer allmählichen Regenerierung in einer von Menschen vollgestopften, vergewaltigten, besudelten Welt zu geben.« Hermand (1991): S. 197-198.

wird der Untergang der Menschheit und des Planeten durch eine ökologische Katastrophe beschworen und damit eine dystopische Zukunft projiziert. Furcht wird geschürt mit der Angst vor dem Atomkrieg, einer Reaktorkatastrophe, dem Ozonloch oder aktuell dem Klimawandel.<sup>80</sup> Mit Blick auf das Wohlbefinden und die Frage der Präferenz ergibt sich dann eine eindeutige Perspektive, denn in einer bereits schlimmen Situation, resultierend aus einer drastischen Fehlentwicklung, kann es nur wieder besser werden. Für die Zukunftsperspektive gilt dies umso mehr: Im Angesicht der drohenden Umweltkatastrophe spielt das subjektive Wohlbefinden dann eine nur relative Rolle, es geht in Zeiten großer Krisen primär um das Überleben und die Sicherung der Grundbedürfnisse. Argumentativ ergibt sich hier ein unmittelbarer Handlungsdruck, beziehungsweise Handlungszwang: Es droht eine Umweltkatastrophe – es muss gehandelt werden. Das Handeln erscheint somit als alternativlos und eine detaillierte Begründung im Sinne eines *Wollens* ist gar nicht mehr notwendig. Statt dessen wird ein *Sollen* beziehungsweise ein *Müssen* postuliert. Je stärker der aktuelle Zustand dabei dramatisiert wird, desto akzeptabler erscheint fast jede Lösung ungeachtet ihrer Einschnitte.

In der Tradition der Askese folgt eine solche Argumentation oftmals der christlichen Theologie, welche westlichen Gesellschaften prägend zugrunde liegt und sich auch durch die Narrative der Umweltbewegung zieht. Dies gilt für die Problemanalyse ebenso wie in dem Hang zu prophetischen Lösungsansätzen.<sup>81</sup> »Christliche Warnungen vor weiteren Konsequenzen der Industrialisierung machten für die Übel der »Moderne« vor allem den in der Aufklärung erfolgten »Abfall von Gott« verantwortlich.«<sup>82</sup> Die Idee von Sünde und Erbsünde aus der christlichen Glaubenslehre ist auch im Umweltbewusstsein zu finden, wenn etwa von Klimasünden die Rede ist: »Das archaische Grundmuster von Schuld und Sühne ist geblie-

80 Hermand (1991): S. 156, Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 178ff.

81 Bhagwat/Economou/Thornton (2016). Auch Skidelsky/Skidelsky (2013: S. 172) kritisieren den versteckt religiöser Charakter der grünen Bewegung. Enzensberger merkt zudem an, dass die Position des ökologischen Propheten eine eigene Logik der Zufriedenheit innehat. »At a deeper level one can identify a great number of sociopsychological needs, which are usually aroused without those concerned being able to see through them. These include: hopes of conversions and redemption, delight in the collapse of things, feelings of guilt and resignation, escapism, and hostility to civilization.« Enzensberger (1982): 193.

82 Hermand (1991): S. 118. So findet sich in der Literatur zu Suffizienz auch immer wieder christliche Terminologie wie Umweltengel, Ökosünde, Gesundheitsapostel und andere.

ben[...].«<sup>83</sup> Askese als Element aus dem Fundus christlicher Tradition bietet dabei den einzigen und wahren Ausweg in Form einer »Ethik des Genug«. <sup>84</sup>

Letztendlich ergeben sich aus dieser Argumentation der Alternativlosigkeit eines radikalen Wandels eminente politische Konsequenzen, da ein gesellschaftlicher Diskurs kaum vorgesehen ist und die Handlungsoptionen sehr beschränkt erscheinen. Entsprechende Appelle, Szenarien oder Argumentationen, die eine *Rettung der Menschheit* oder eine *Rettung der Natur* anvisieren und versprechen, eröffnen potentiell den Raum für autoritäre (Ökodiktatur) oder auch sozialdarwinistische Lösungen, wenn der Wert der Natur über den des (einzelnen) Menschen gestellt wird.<sup>85</sup> Auch im oben angeführten Buch *Bewusstseinswandel* ist unklar, ob die *Askese zum Schutz der Natur* demokratisch zu erreichen oder letztendlich nur mit Gewalt durchzusetzen ist.<sup>86</sup> Das gemeinhin unabdingbare Recht der persönlichen Entscheidungsfreiheit und der freien Entfaltung, wird im Diskurs um die Grenzen des Wachstums immer wieder implizit und explizit zur Disposition gestellt.<sup>87</sup> Ein markanter Ausspruch diesbezüglich findet sich in der Studie *Zukunftsfähiges Deutschland* wenn es dort heißt: »Denn die Menschen möchten nicht nur müssen, sie möchten auch wollen dürfen.«<sup>88</sup> Das Zugeständnis an das Wollen-dürfen oder doch zumindest die Erinnerung daran, dass dies ein relevanter Wert sei, zeugt von der Tiefe der Problematik der latent autoritären Grundrichtung solcher Ansätze. Es zeugt zugleich vom Modell eines *Philosophenkönigs*, wie sie im Natur- und Umweltschutz durchaus häufiger präsent ist.<sup>89</sup> Damit werden nicht nur jene Werte in Frage gestellt, die als ethischen und juristischen Verständnisses der modernen liberalen Gesellschaft gelten, sondern es wird auch Freiheit als Säule des subjektiven Wohlbefindens missachtet.

---

83 Wuketits (2012): S. 12; Radkau (2011): S. 255-261. Ditchew (2011: S. 196) bemerkt zudem: »Neben der Sexualität waren christliche Kulturen stets in besonderer Weise auf den Konsum fixiert«. Stanitzek (2011: S. 177) analysiert zudem, wie die Konsumkritik sich aus christlich-asketischen Motiven speist: »Auffällig wirkt heute an der Kritik der Warenästhetik eine Wiederaufführung bürgerlich-protestantischer Schemata der Literatur des 18. Jahrhundert.«

84 Schneider (2013).

85 Apel (1990: 179-185) diskutiert dies kritisch am Beispiel von Jonas Prinzip Verantwortung. Siehe dazu auch Höffe (2015): S. 34.

86 Hermand (1991): S. 179.

87 Z.B. bei Hermand (1991): S. 912. Zu den Positionen einer konservativ-nationalistischer Tradition oder autoritär-zentralistischen Ansätzen der 1970er Jahre siehe Gronemeyer (1977): S. 53.

88 BUND/Misereor (1996): S. 151.

89 Vgl. Reinsch (2011).

### 7.2.7 Überblick zur Präferabilität der eudaimonischen Modelle

Dass Nachhaltigkeit ein elementarer Wert ist, der für das gute Leben konstitutiv ist, ist als logisch gegeben anzuerkennen. Daraus lässt sich jedoch nicht die Umkehrung ableiten, dass jedes Leben innerhalb der ökologischen (planetaren) Grenzen auch das gute Leben sei. Genau hier liegt das problematische Element vieler Ansätze der Suffizienz: sie bauen ihre Argumentation auf einem starken normativen Wert der Genügsamkeit und erklären damit Lebensweisen, die genügsam und nachhaltig sind, zum guten Leben. Wohlwollend wird dabei in die Vergangenheit geschaut: früher war die Lebensweise nachhaltig, also ist es aus heutiger Perspektive das gute – weil ökologisch tragfähige – Leben. Die Beschreibung eines Idealzustandes in einfacher (primitiver) Lebensweise beziehungsweise einer (erzwungenermaßen) naturverbundenen Lebensweise unterliegt damit gewissermaßen einem *naturalistischen Fehlschluss*: dass der Mensch einst so lebte heißt nicht, dass er so leben soll – und noch weniger, dass dies einem zeitlosen Modell des guten Lebens entspräche. Die Idee, dass das Leben früher im Rahmen der planetaren Grenzen verlief und daher eine Rückkehr zu dieser Lebensart nachhaltig wäre, ist zwar bedingt plausibel, entbehrt aber des Aspektes der Präferabilität, weil es zu Einwänden geradezu herausfordert. Mithin ist die ganz grundlegende Idee der Rückkehr zum rechten Maß unpräzise und provoziert die Frage: *Das rechte Maß – was soll das sein?* Der *naturalistische* wird hier sozusagen zu einem *eudaimonischen* Fehlschluss und die kritische Betrachtung zeigt dann wie schon im Bereich der Philosophie, dass eine solche eudaimonische Ansicht nur bedingt dem heutigen Menschenbild entspricht und die Ansprüche des modernen Individuums an ein gutes Leben nicht adäquat zu erfüllen vermag.

»[...]denn obwohl menschliches Leben außerhalb von Traditionen gar nicht denkbar ist, ist der Umstand, daß etwas so und so überliefert ist, kein Grund, es für richtig zu halten. Man kann sich leicht klarmachen, daß sowohl eine sich auf eine Tradition beziehende Begründung wie auch eine religiöse etwas absurdes an sich haben. Sagt man, daß so und so zu leben gut ist, weil die Vorfahren so lebten, stellt sich sofort die Frage: und warum haben die Vorfahren gedacht, das so zu leben gut sei?«<sup>90</sup>

Der Verlust von Tugend und dem rechten Maß setzt zudem die Annahme voraus, dass es ein Zeitalter gab, in dem beides vorhanden und solide etabliert war. Ein heiler Urzustand, in dem Mensch und Natur in Harmonie miteinander lebten. Wann und wo das gewesen sein soll bleibt unklar. Becker bemerkt in seiner kritischen Rezeption von Bahr's Werk, dass der dort beschriebene ökologische Sündenfall

90 Tugendhat (2007): S. 48. Zur Kritik an einem teleologischen und holistischen Weltverständnis siehe auch Reinsch (2011): S. 70f.

offenbar bereits in präadamitischen Zeiten geschehen sei, also lange vor den frühen Kulturen des Mittelmeerraumes!<sup>91</sup>

Die Annahme eines guten und richtigen Urzustandes läuft dabei Gefahr, die Vergangenheit zu verklären und die Bedeutung von gesellschaftlicher beziehungsweise zivilisatorischer Entwicklung zu verkennen. Grundsätzlich gilt, dass die Formen des Fortschritts im Sinne von Wissenschaft und Technik dem Wohlbefinden durchaus dienlich sind, da sie die Sicherung der Grundbedürfnisse vereinfachen sowie zahlreiche Chancen der autonomen Lebensführung eröffnen.

»Fortschritt ist so überwältigend, dass, wer ihn leugnet, sich lächerlich macht. Man muss weiter gehen. Getreu dem Wort »Wissenschaft und Technik sind das Schlimmste, welches noch Schlimmeres verhütet«, liegt heute in deiner pauschalen Verhinderung von Wissenschaft und Technik nur eine andere Weise, die Welt zugrundezurichten.«<sup>92</sup>

Im konkreten Rahmen einer Alltagspraxis zeigt sich die anachronistische Perspektive eines *zurück in die Vergangenheit* damit als wenig tragfähig und mithin als Beschränkung des guten Lebens. Subsistenzwirtschaft ist in der Praxis schlichtweg ein hartes Geschäft, und wenn Gartenarbeit keine Freizeitbeschäftigung mehr ist, sondern eine Notwendigkeit zur Selbstversorgung mit Lebensmitteln wird, ändert sich auch die Wertschätzung dieser romantisierten Praktiken möglicherweise schnell. Dazu kommen die Herausforderungen, dies (idealerweise) im kollektiven Setting einer Gemeinschaftsvision zu unternehmen. Diese Problematik der idealtypischen Suffizienzmodelle kondensiert sich an real bestehenden Projekten und Gemeinschaften. Wie bereits erwähnt, sind von den im 19. Jahrhundert gegründeten Landkommunen und Lebensgemeinschaften die meisten schnell gescheitert.<sup>93</sup> Die Renaissance von alternativen Projekten in den 1970er Jahren in der BRD in Form kleiner Genossenschaften, Landkommunen und anderen Initiativen hat ein Netzwerk an vielfältigen Projekten geschaffen, die oft mit kommunitären Lebensformen verbunden sind. Sie bilden bis heute sozusagen Inseln im Mainstream, aber ihre Verbreitung hin zu einer maßgeblichen Lebensweise ist bis dato nicht eingetreten.<sup>94</sup> Der normativen Idee eines besseren Lebens stellt sich die Realität auf mehreren Ebenen in den Weg. Die Notwendigkeit, nicht nur ökologisch, sondern auch ökonomisch nachhaltig zu wirtschaften stellt für viele Projekte eine Herausforderung

91 Becker (2016): S. 30.

92 Höffe (1993): S. 246. Höffe verweist zudem darauf, dass ein mechanistisches, cartesianisches Naturverständnis ist letztendlich ein Verständnis der Natur, welches durchaus auch für die Ökologie genutzt werden kann. Höffe (1993): S. 127ff.; 156.

93 Hermand (1991): S. 106.

94 Jungk/Müllert (1980); Habermann (2009). So bestehen nach eigenen Angaben der Netzwerke aktuell bundesweit 15 Ökodörfer und 32 Kommunen. GEN (2019); Kommuja (2019).

dar.<sup>95</sup> Ebenso sind die organisatorisch-strukturellen Schwierigkeiten basisdemokratischer Lebens-gemeinschaften zu benennen.<sup>96</sup> Letztendlich besteht das Risiko, dass die auf einem hohen moralischen Ideal gebauten Ansichten in der Umsetzung in reale Produktions- und Lebensstrukturen in sich selber manchmal eher altmodisch sein können statt visionär, etwa was autoritäre Führungsstrukturen betrifft.<sup>97</sup>

Unter Rückbezug auf die in Kapitel 6 beschriebenen vier Elemente einer nicht-materialistischen Lebensweise fällt auf, dass in vielen Beiträgen zur Debatte um Suffizienz und Postwachstum der Bereich von Kunst und Kultur recht knapp ausfällt. Die Idee einer kreativen Selbstverwirklichung als Motiv des modernen Menschen wird entweder ignoriert oder auf den spirituellen Bereich verweisen oder verbleibt im Rahmen der Reproduktivtätigkeiten, also etwa der Hand- und Hausarbeit. Auch wird in den Schriften, welche Regionalisierung und Subsistenzwirtschaft anpreisen in der Regel nicht von jenen Aspekten mittelalterlichen Dorflebens wie (extatische) Feste, Müßiggang etc. berichtet, die eine hedonistische Perspektive auf diese Lebensweise eröffnen könnten. Hier zeigt sich, dass die Vertreter der Suffizienz geneigt sind, Argumentationen zu übernehmen, die eine inhärente Verbindung zur christlichen Askese beziehungsweise der protestantischen Ethik (in kleinbäuerlicher Ausprägung) aufweisen. Ein Mensch der Muße genießt, der sich Theorien widmet oder der Kunst oder Musik – und daher keinerlei Interesse an Fragen von Produktion und Versorgungsstrukturen hat – kommt vergleichsweise selten vor. Dem Idealbild entspricht vielmehr ein mit hohem ökologischen Bewusstsein ausgestatteter, hart arbeitender und dabei Subsistenzwirtschaft betreibende Mensch.

Die genannten Beiträge der Literatur zu Suffizienz bieten somit ein ökologisches Leitmotiv, jedoch nicht unbedingt eines, welches aus der Sicht der gegenwärtigen Lebensweise an die positiven Aspekte des modernen Lebens anknüpft. Bereits zur Studie *Zukunftsfähiges Deutschland* wurde kritisch angemerkt, dass lediglich die Mehrheitsfähigkeit bei Ökologen anvisiert wird, aber keine Brücken zu anderen Gruppen der Gesellschaft gebaut werden, da deren bestehende Leitbilder und ihre psychologischen Funktionen (Werte) nicht ausreichend respektiert werden. Zur Disposition gestellt sehen die Kritiker gesellschaftliche Institutionen wie Bundesliga, Oktoberfest und Silvesterfeuerwerk.<sup>98</sup> Die Problematik des fehlenden positiven Narrativs besteht auch heute, wie beispielsweise Harald Welzer attestiert:

---

95 So erwirtschaftet Pater Anselm Grün als Vermögensverwalter seines Ordens mit Börsenspekulation 5-7 % Rendite. (Handelsblatt, 8.11.2017, S. 33). Das einst als Öko-Kommune initiierte und heute von Maik Hosang mitgeleitete Projekt Lebensgut Pommritz ist letztendlich auf das Mäzenatentum eines Unternehmers angewiesen, um zu bestehen. Molitor (2017).

96 Adler/Schachtschneider (2010): S. 105.

97 Schwendter (1986), (1986a).

98 Linz (1998): S. 40ff.

»Die üblichen Argumente und Rhetoriken zur Nachhaltigkeit erzählen keine Geschichte, oder allenfalls eine negative. Sie sagen immer nur, dass etwas furchtbares geschieht, wenn man so weitermacht wie gewohnt – während sich zugleich in der Lebenswelt der Menschen, in ihrer praktischen Erfahrung gar nichts furchtbares zeigt.«<sup>99</sup>

In Bezug auf die Ausgangsfrage der Arbeit, nach Leitmotiven für nachhaltige Entwicklung, zeigt sich somit eine Schwäche der meisten bestehenden Modelle einer suffizienten Lebensweise. Sie haben nur eingeschränkten Bezug zu subjektiven Wohlbefinden als legitimes Lebensziel der Menschen. Ein Modell der *Öko-Askese* ist zwar plausibel, aber als Leitmotiv für die Mehrzahl der Menschen als nicht präferabel anzusehen. Natürlich besteht die Möglichkeit, einen solchen asketischen Ansatz zu verfolgen, so Menschen den Grundannahmen verbunden sind. Verschiedene Formen der Askese wurden immer praktiziert und stellen einen wichtigen Ansatz dar, sich mit der Frage nach dem guten Leben zu befassen. Für einige der Akteure und ProtagonistInnen mag Askese auch ein glückliches oder gutes Leben ermöglichen. Aus den bisherigen Erkenntnissen der vorliegenden Arbeit ist jedoch zu betonen, dass das aufgeklärte Glücksverständnis als unhintergebar anzuerkennen ist, und dass in Bezug auf ein aufgeklärtes Glücksstreben die bisherigen Ansätze keine ausreichend attraktive Alternativen anbieten können, um als Leitmotiv zu fungieren.

### 7.3 Die Perspektive eines postmaterialistischen, aufgeklärten Hedonismus

Als Klassiker, der Ideen des Hedonismus mit Ansätzen von Suffizienz verbindet kann der utopische Roman *Ökotopia* von 1978 gelten. Hier beschreibt der Autor Ernest Callenbach ein auf das Jahr 1999 projektiertes Szenario für ein Bündnis unabhängiger Staaten an der Westküste der USA. Das Szenario beinhaltet viele hedonistische Elemente, zum Beispiel eine 20 Stunden Arbeitswoche, eine liberale Politik bezüglich weicher Drogen, einen freizügigen Umgang mit Sexualität und ein insgesamt aufgeklärt-emotionaler Umgang mit den Mitmenschen. Das Gesellschaftssystem ist geprägt aus einer Mischung von Hochtechnologien (zum Beispiel Magnetschwebbahnen als Transportmittel) und urtümlich anmutenden Kulturelementen des Gesellschaftslebens (zum Beispiel archaisch-kriegerische Geländespiele und forstwirtschaftliche Arbeitsdienste).<sup>100</sup>

99 Welzer (2011): S. 12.

100 Callenbach (1990).



In den Reihen der Literatur zu Suffizienz und Postwachstum wird ein hedonistischer Ansatz in Teilen von Serge Latouche vertreten, der seinen Position unter Bezugnahme auf André Gorz (siehe Kapitel 5 in dieser Arbeit) entwickelt:

»Wir werden keine DeGrowth-Gesellschaft aufbauen können, wenn wir nicht die unterdrückten Dimensionen des Lebens wiederentdecken: die Müße, seine Aufgaben als Bürger zu erfüllen, die Freude an frei gewählten, etwa künstlerischen oder handwerklichen Tätigkeiten, das Gefühl, wieder Zeit fürs Spiel, für Kontemplation, Meditation und Gespräche zu haben – kurz, ganz einfach das Leben zu genießen.«<sup>101</sup>

Latouche betont, dass Natur und Kultur mehr Wert verliehen werden sollte, und dass der Kunst dabei eine unverzichtbare Rolle zukommt, da sie die Banalisierung der Dinge zur Ware widerspricht und andere Sichtweisen auf das Leben eröffnet.<sup>102</sup> Latouches Buch enthält aber ebenso Referenzen zu Regionalismus und Subsistenzwirtschaft, sowie auf ein harmonisches Zusammenleben mit der Natur, also jenen bereits kritisch betrachteten Ansätzen und Aspekten.

Hedonistische Elemente finden sich auch bei vielen anderen der bereits oben genannten AutorInnen: Bei Juliett Schorr werden als Quellen des Glücks, denen stärkere Aufmerksamkeit zukommen soll zum Beispiel genannt: »Familie, Freundeskreis, Kreativität, Musik und Kunst, Wissenschaft und anderes«<sup>103</sup>. In den Ausführungen zu seinem tiefenökologisch inspirierten Konzept bietet Kozljanic neben dem magischen Erkennen der Natur auch sinnliches erkunden und erleben als Zugang an, etwa auch mittels künstlerischer Reflektion, was somit starke hedonistische Elemente hat.<sup>104</sup> Als ein populäres Beispiel einer hedonistischen Praxis mit Bezügen zur Suffizienz lässt sich die *Slow Food Bewegung* nennen, welche den Fokus des Kulinarischen als Verbindung von Kultur, sozialem Miteinander und Nachhaltigkeit zelebriert.<sup>105</sup>

Als akademisch gerahmtes Konzept hat Kate Soper unter dem Begriff *Alternative Hedonism* einen Ansatz entwickelt, der die negativen Nebeneffekte des konsumistischen Lebensstils benennt und dessen repressive Auswirkungen, die einem Hedonismus entgegen stehen:

»It creates environments that blunt sensibility to sensual delights itself. It generates forms of alienated tolerance that ought to be more readily recognized as sources of deprivation. People who live in cities and suburbs, for example, are

101 Latouche (2015): S. 68.

102 Latouche (2015): S. 158ff.

103 Schor (2016): S. 124.

104 Kozljanic (2008): S. 39ff. 91ff., 100ff.

105 Petrini/Supulveda (2014).

largely denied the experience of total silence; they are never enveloped in full darkness nor offered a clear vision of the night sky.«<sup>106</sup>

Die Verwendung des Begriffs des Hedonismus bleibt bei Soper allerdings ohne dezidierten Bezug zur hedonistischen Theorie. Vielmehr werden im weiteren die hedonistischen Aspekte des Wohlbefindens mit den altruistischen Motiven eines bewussten nachhaltigen Konsums, der sich um globale ökologische und soziale Auswirkungen sorgt verbunden beziehungsweise vermischt. Das Wohlbefinden resultiert dann letztendlich aus dem guten Gewissen, *das richtige* zu tun.<sup>107</sup> Damit steht Sopers Konzept jedoch wieder einer Tugendethik nahe, die sie lediglich als eine alternative Form des Hedonismus benennt.

Eine ähnliche Mischform findet sich bei Wilhelm Schmid mit dem Modell der *Ökologischen Lebenskunst*. Hier beschreibt Schmid eine Form von Lebenskunst, die sich explizit auf die ökologische Herausforderung bezieht, nahe einer eudaimonische Umweltethik und dem Ansatz der ökologisch motivierten Askese steht und daraus hervorgehend eine ressourcenschonende Lebensweise begründet.<sup>108</sup> Die Einsicht in die Notwendigkeit der Nachhaltigkeit führt hierbei zu einem Tugendkatalog des umweltbewussten Handelns – und die Einhaltung dessen konstituiert das Glück des der entsprechenden Lebenskunst folgendem. Hier wird also der Begriff der Lebenskunst mit einem ökologisch-asketischen Ansatz verbunden.

Im Kontrast dazu sei abschließend als Beispiel auf die Schriften des Lebenskünstlers und Müßiggängers Tom Hodgkinson verwiesen. Er plädiert für größtmögliche Freiheit und Autonomie der Person und setzt dem *small is beautiful* ein *big is boring* zur Seite.<sup>109</sup> Materiell bescheiden zu leben ist bei ihm primär eine Lebenskunst der Unabhängigkeit. Die damit verbundenen positiven ökologischen Aspekte werden zwar benannt, sind aber nicht das treibende Element der Lebensweise. In seinem Modell eines autonomen Lebensstil kommen Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Handwerk und Handarbeiten durchaus vor, aber weniger aus direktem Umweltengagement, sondern aus dem Wunsch nach Autonomie gegenüber den großen Unternehmen und Handelsketten.<sup>110</sup> Beispielhaft zeigt sich die Ökobilanz bei seinem Plädoyer für Müßiggang: »There is nothing less harmful to the environment than doing nothing.«<sup>111</sup>

Der hier in ersten Zügen skizzierte eingeführte hedonistische Ansatz kann als ergänzende Alternative zu den oben analysierten asketisch geprägten Ansätzen gesehen werden. Der Ansatz des *aufgeklärten Hedonismus* ist zwar in der Literatur

106 Soper (2006): S. 221.

107 Soper (2006): S. 211.

108 Schmid (1998): S. 399-460; Schmid (2008).

109 Hodgkinson (2007): S. 30-31.

110 Hodgkinson (2007).

111 Hodgkinson/Kieran (2008): S. VII.

zu Suffizienz bereits verschiedentlich eingestreut, bleibt aber insgesamt marginal. Gerade bezüglich der Frage der Präferabilität hätte ein hedonistischer Ansatz jedoch ein großes Potential, da er sich konsequent auf die Frage des Wohlbefindens ausrichtet, welches als potentielle Grundlage für eine suffiziente Lebensweise angesehen wird. Der Ansatz eines *aufgeklärten Hedonismus* bezieht sich auf das subjektive Wohlbefinden ohne auf religiöse, spirituelle oder teleologische Ansätze zu verweisen. Er bezieht sich auf die Idee der Lebenskunst und steht damit in unmittelbarer Verbindung zu den in Kapitel 6 genannten Elementen einer postmaterieller Lebensweise: Muße, Kunst, Spiel und Sozialem. Dieser Ansatz wäre auf ein Mehr an *Selbstentfaltung* bezogen, statt ein Mehr an *Selbstbegrenzung* zu fordern. Dies knüpft an den Aspekt eines positiven Narratives an, im Sinne einer Herangehensweise,

»[...] die davon erzählt, was die Potentiale auf dem Weg zu einer besseren Welt als der heutigen sind. Die davon erzählt, dass es auch mit persönlichem Lustgewinn und Spaß verbunden ist, wenn man beginnt, Dinge anders zu machen. [...] [Die sich] an einem neuen Paradigma, nämlich am physischen und psychischen Wohlergehen, man könnte auch sagen, am Glück der Einzelnen, orientiert und ein beträchtliches Mehr an Lebensqualität bietet.«<sup>112</sup>

Das Verständnis von Suffizienz als Verzicht könnte in so einem positiven Leitmotiv neu formuliert werden. Dabei sollten die Annehmlichkeiten der materiellen Lebensweise durchaus benannt und anerkannt werden, ohne die apokalyptischen Szenarien der ökologischen Katastrophe zu bemühen oder auf eine moralische Verdammnis angesichts der Abkehr der ursprünglichen Einfachheit zu bestehen. Die materialistische Lebensweise der Spätmoderne sollte statt dessen einer möglichst nüchternen Abwägung unterzogen werden: was von den Formen, wie wir heute Zeit verbringen, Arbeiten, Konsumieren erscheint präferabel in Hinblick auf das Ziel des subjektiven Wohlbefindens? Wovon wäre, mit etwas Abstand und prüfendem Blick, ein *mehr* wünschenswert, wovon ein *weniger*. Die Frage: *Wie viel ist genug?* ist jenseits des existenziellen Kategorie ist letztendlich immer eine kulturelle Frage, die entsprechend nicht im Verweis auf metaphysische Maßgaben zu beantworten ist, sondern durch den gemeinsamen Diskurs bestimmt werden muss.<sup>113</sup>

Die Beiträge des *aufgeklärten Hedonismus* zu einer suffizienten Lebensweise ergeben sich dabei voraussichtlich häufig eher auf indirektem Wege, da sie nicht einer explizit ökologischen Gestaltung der Lebensweise folgen. Vielmehr finden sie sich als *unintendierte Nachhaltigkeit* aus dem Maßgaben und Praxisformen der Lebensweise wieder. Der *aufgeklärte Hedonismus* offenbart nach diesen ersten Er-

112 Welzer (2011): S. 12-13.

113 Gorz (2010): S. 178.

örterungen ein großes Potential und soll daher im folgenden Kapitel intensiver analysiert sowie als potentiellcs Leitmotiv entwickelt werden.

## 8. Aufgeklärter Hedonismus als Leitmotiv nachhaltiger Entwicklung

---

### 8.1 Grundlegung eines aufgeklärten Hedonismus

Die Idee des Hedonismus, dies wurde bereits in Kapitel 3 eingeführt, basiert auf dem Verständnis des Menschen als fühlendem Wesen, welches Freude an seinen Sinnesempfindungen hat. Dies umfasst zunächst die fünf Sinne: Lust des Hörens, des Schmeckens, des Fühlens, des Riechens und die Freude am Sehen. Die positive Beanspruchung der Sinnesorgane ist auf mehrfache Weise mit dem Wohlbefinden verbunden.

»Für die individuelle Biographie finden wir in der Entwicklungspsychologie, für die Menschheitsgeschichte in der dafür maßgeblichen Wissenschaft, der gattungsgeschichtliche gesehenen jungen Kulturen, also in der Ethnologie, reiches Material dafür, dass eine bloße Lust an Sinneswahrnehmungen dem Menschen so gut wie überall und von Anfang an zu eigen ist.«<sup>1</sup>

»Da dem Leibwesen Mensch die Möglichkeit, unabhängig von äußeren Gütern zu leben, ohnehin verwehrt ist, läßt sich nicht einsehen, warum er der Notwendigkeit nicht frei zustimmen soll und dann beim entsprechenden Genuß nicht Freude empfinden darf.«<sup>2</sup>

Neben der rein körperliche Empfindung der Sinnesfreuden, ist dem Menschen auch die Ebene der zerebralen Genüsse gegeben: Damit werden die angenehmen Wahrnehmungen bezeichnet, die zum Beispiel bei Erlebnissen von Anerkennung oder Stolz auftreten. Im weiteren gehören dazu aber auch die geistigen Genüsse die sich aus der Freude am Denken an sich ergeben, etwa in theoretischen Abstraktionen und philosophischen Überlegungen.<sup>3</sup> Dem Menschen sind somit sowohl die Sensibilität des Lustzentrums als auch die Denkfähigkeit zu eigen, die beide miteinander verbunden sind und ineinander wirken, also nicht getrennt zu betrachten

---

1 Höffe (1993): S. 38.

2 Höffe (1993): S. 147.

3 Kars (2004): S. 43.

sind.<sup>4</sup> Damit zeichnet den Menschen aus, dass er über die Sinnesfreuden hinaus auch mit Bewusstsein versehen ist und damit die Sinnesfreuden eine andere Dimension haben als bei anderen Tieren, wie bereits Feuerbach in seinem Plädoyer für eine hedonistisch fundierte Ethik betonte:

»Nur dadurch als ist der Mensch *Mensch*, daß er nicht wie das Tier ein beschränkter, sondern ein absoluter Sensualist ist, daß nicht dieses oder jenes Sinnliche, daß alles Sinnliche, daß die Welt, das Unendliche, und zwar rein um seiner selbst, d.h. um des ästhetischen Genusses willen, Gegenstand seiner Sinne, seiner Empfindungen ist.«<sup>5</sup>

Gerade jener Bezug auf Sinnlichkeit als Basis des Menschseins ist es, die Kritiker als zu überwindende Anfälligkeit des Menschen für den Materialismus sehen. So bezeichnete etwa Fromm den Konsummaterialismus als *radikalen Hedonismus*, der auf grenzenlosem Vergnügen beruht, allerdings ohne sich mit der Theorie des Hedonismus intensiver auseinanderzusetzen und seine Fehlinterpretation zu erkennen.<sup>6</sup> Der Hedonismus unterliegt oftmals einer ebenso vereinfachten wie abwertenden Zuschreibung, wie sie Onfray prägnant zusammenfasst: »Hedonismus wird mit der ordinären, trivialen und zeitgenössischen Lust der liberalen Konsumhaltung gleichgesetzt.«<sup>7</sup> Dieses (falsche) Verständnis wird in den Sozialwissenschaften beispielsweise durch die Sinusstudien bedient, welche Hedonisten als eher unreflektierte, spaß- und erlebnisorientierte Menschen darstellen, die ökonomisch der Unterschicht oder unteren Mittelschicht zuzuordnen sind. Sie gelten als konsumaffin und sind wenig offen für Appelle zur Mäßigung, auch mit Bezug auf ökologische Verhaltensweisen.<sup>8</sup> Aber aus Sicht der Philosophie des Hedonismus, siehe Kapitel drei, wäre dieser vermeintliche Hedonismus der Konsumwelt bestenfalls als ein *depressiver Hedonismus* zu bezeichnen, der vorrangig Angebote eines kompensatorischen Konsums macht und der auf einer sozialen Leere aufbaut und diese auch widerspiegelt.<sup>9</sup>

In der Erläuterung der Philosophie des Hedonismus in Kapitel drei wurde allerdings bereits darauf verwiesen, dass der Hedonismus keineswegs rein impulsiv und unreflektiert nach der unmittelbaren Befriedigung von Gelüsten strebt, sondern durchaus auch das Element der Selbstbegrenzung kennt und dieses aktiv vertritt. Dies soll hier durch den begrifflichen Zusatz *aufgeklärt* verdeutlicht werden, der darauf verweist, dass es ein reflektiertes Verständnis der Lust ist, das sich

4 Kanitscheider (2008): S. 17.

5 Ludwig Feuerbach: *Wider den Dualismus von Leib und Seele*. Zitiert nach Onfray (1992): S. 153.

6 Fromm (1976): S. 18.

7 Onfray (2008): S. 95.

8 Vgl. Lenz (2015): S. 255ff., S. 309.

9 Distelhorst (2014): S. 127.

entsprechend selbstregulativ gegenüber vermeintlichen hedonistischen Tretmühlen absichert. Letztendlich geht es im Verständnis des Hedonismus wenig um die Quantität, sondern mehr um die Qualität der Erfahrungen zugunsten des subjektiven Wohlbefindens. Ansätze dafür finden sich auch in der positiven Psychologie, etwa bei Csikszentmihalyi: »Um das Leben zu verbessern, muss man die Qualität der Erfahrungen verbessern.«<sup>10</sup> Seligman benennt dies als das Konzept des *Savoring*: den Moment und die Dinge mehr wertzuschätzen; intensiver zu genießen und bewusster zu leben.<sup>11</sup> Eine qualitative Unterteilung in höhere und niedere Freuden ist objektiv nicht plausibel. Es zählt vielmehr das eigene Gefühl und die eigene Präferenz.<sup>12</sup>

In Bezug der philosophischen Ideen des guten Lebens auf Suffizienz ist somit ein *aufgeklärter Hedonismus* denkbar, der sich angesichts der *Tretmühlen des Glücks*, der *Paradoxien* und *Pathologien* der Arbeits- und Konsumgesellschaft eher reflektiert und distanziert zum materialistischen Lebensstil verhält. Er ließe sich damit auch als *postmaterieller Hedonismus* bezeichnen. Die Errungenschaften des Materialismus sollen dabei durchaus anerkannt und genutzt werden, denn eine pauschale asketische Ideologie wird im Hedonismus abgelehnt. Letztendlich schafft erst der Materialismus die Freiräume für den *aufgeklärten Hedonismus*, da er den Menschen von den notwendigen Tätigkeiten zur Bedürfnisbefriedigung befreit.<sup>13</sup> Es kommt jedoch darauf an, den Materialismus sinnvoll auszugestalten. Eine Grundlage an materiellem Wohlstand eröffnet erst den Raum für einen *aufgeklärten Hedonismus*:

1. Durch erhöhten Lebenskomfort ist eine Verfeinerung der Sinne möglich, da weder schwere Arbeit zu leisten ist, noch der Mensch den Naturgewalten unmittelbar ausgesetzt sind.

2. Durch die materielle Absicherung kann auch die Zuwendung zur kulturellen Entwicklung voranschreiten, in der sich die Praxis von Sinnesfreuden ausweiten und verfeinern kann.

Dies gilt beispielhaft für das philosophische Leben, die Muße, das Musizieren oder für Bewegungskünste aus aller Welt. Diese Grundlagen lassen sich nun in die Frage überführen, welche Formen ein aufgeklärter Hedonismus in einer Alltagspraxis annehmen kann, also in eine aufgeklärt hedonistische Lebensweise Eingang findet, die sowohl direkte als auch indirekt einen Beitrag zur Suffizienz leisten kann. Vorerst sollen jedoch die Grundlagen noch weiter erläutert werden, um aufzuzeigen, warum ein aufgeklärter Hedonismus dem zeitgemäßen Menschenbild entspricht. Diese Grundlagen bieten zudem die Referenz für ein entsprechendes

10 Csikszentmihalyi (1992): S. 68.

11 Seligman (2002): S. 107.

12 Tännjö (2007).

13 Zum Modell des *hedonistischen Materialismus* siehe auch Onfray (2001): S. 30–34.

Selbstverständnis und Selbstverhältnis der Menschen in einer Lebensweise des *aufgeklärten Hedonismus*.

## 8.2 Das (Selbst-)Verständnis des menschlichen Seins im aufgeklärten Hedonismus: Phänomenologie, Embodiment und Subjektivität

### 8.2.1 Phänomenologie

Die Phänomenologie entwickelte sich im 20. Jahrhundert und wurde maßgeblich geprägt von Husserl, Heidegger, Levinas und Nancy.<sup>14</sup> Ihre Kernaussage lautet: Es gibt keine unabhängige Realität, die vom Menschen durch rein geistige Tätigkeit zu erkennen ist, sondern die Realität konstituiert sich durch das Wahrnehmen der erlebten Welt und der Reflexion der Eindrücke. Der Mensch ist in der Welt und erkennt sich auch nur aufgrund seines Verweilens in der Welt. Das Wissen von der Welt entspringt somit der Ersten-Person-Perspektive durch die eigene Wahrnehmung. Die Wahrnehmung der Phänomene geschieht mittels der Sinneseindrücke, beruht also auf der menschlichen Eigenschaft des Leibseins; es gilt daher ein »Leib-Apriori aller Erkenntnis«.<sup>15</sup> Die Wahrnehmung konstituiert den Menschen, denn Mensch zu sein, bedeutet wahrzunehmen: »Ein Subjekt hat keine Wahrnehmungen, sondern ist wahrnehmend!«<sup>16</sup> Der Mensch kann dabei nicht anders, als sich mit der Lage in der er sich befindet, der Welt in der lebt, auseinanderzusetzen, und somit auch mit sich selbst und seinen Wahrnehmungen.<sup>17</sup> Während die Wahrnehmung dabei an sich neutral ist, wird sie durch die Reflexion des Wahrgenommenen zu Erkenntnis und Bewusstsein.<sup>18</sup> Die Frage nach der Wahrnehmung verweist auf die Differenzierung von Leib und Körper: Unter *Leib* wird der erlebte Körper verstanden, so wie ein Mensch ihn wahrnimmt, während als *Körper* das rein materiell-fleischliche Objekt ohne persönliche Empfindung gilt.<sup>19</sup> Der Anthropologe Helmut Plessner hat diese Unterscheidung mit *Leib sein und Körper haben* benannt.<sup>20</sup> Es ist kein Entweder-oder sondern ein Sowohl-als-auch.

Der Beitrag der Neurowissenschaften zur Phänomenologie betont die rekursive Verbundenheit von Sprachhandeln, Emotionalität und Körperlichkeit. Den Erkenntnissen der Naturwissenschaften zufolge sind Menschen keineswegs als rein

---

14 Zahavi (2007); Derrida (2007); Marzano (2013).

15 Apel (1975).

16 Wiesing (2009): S. 122.

17 Wiesing (2009).

18 Merleau-Ponty (2003).

19 Wieglerling (2008), Marzano (2013).

20 Plessner (1975).



rational-geistige Wesen zu verstehen, sondern, eben weil sie biologische Wesen sind auch als emotionale Lebewesen. Emotionen gelten als Teil der Homöostase, der Selbstregulation des lebenden Organismus und sie dienen dem Überleben. Jedes rationale Handeln beruht demnach auf emotionalen Grundlagen und findet in einem durch Emotion spezifizierten Handlungsbereich statt. Der Mensch ist als biologisches Wesen ein soziales Wesen, die Rolle von Emotionen und Leib/Körper sind für das menschliche Sein und das menschliche Miteinander zentral.<sup>21</sup>

Die Phänomenologie ist damit nicht auf die Wahrnehmung der (Um-)Welt beschränkt, sondern auch prägend für die Intersubjektivität, das gegenseitige Erkennen und Anerkennen der Menschen. Zwischen zwei Menschen die sich begegnen besteht immer eine körperliche Begegnung, die ihnen mehr oder weniger bewusst ist.<sup>22</sup> Die körperliche Intersubjektivität ist keineswegs nur eine biologische Kommunikationsbasis, sondern in weiten Teilen gesellschaftlich vermittelt, es existiert somit eine *körperliche* Konstruktion des Sozialen im Verhältnis von Körper, Wissen und Interaktion.<sup>23</sup> Zugleich ist dem Sozialkonstruktivismus zufolge der menschliche Körper entscheidend durch soziale (Macht-)Strukturen und Handlungen geprägt, etwa in der Körperhaltung, welche sowohl als Ausdruck zu verstehen ist, aber auch umgekehrt die eigene Wahrnehmung beeinflusst.<sup>24</sup> Der Begriff des *Leibbewusstseins* beschreibt den Zugang des Menschen zu seinem leiblichen Selbst, der über die äußerlichen Zuschreibung von Körperlichkeit hinausgeht, und so den eigenen unmittelbaren Zugang zur Realität ermöglicht.<sup>25</sup> Hier zeigt sich in der Rolle von Leiblichkeit und dem Umgang mit dem Selbst ein wichtiges Element für emanzipative Formen des subjektiven Wohlbefindens. Ein entwickeltes Leibbewusstsein erlaubt es, sich sowohl der gesellschaftlichen Prägungen bewusst zu machen, als auch sich seines eigenen Befindens besser bewusst zu sein.

## 8.2.2 Embodiment

Unter dem Begriff *Embodiment* hat sich in den vergangenen Jahren die wissenschaftliche Erkenntnis etabliert, wie Leib und Geist im Menschen zusammenwirken.

21 Maturana (2000), Damasio (1999), Riegas/Vetter(1990), Noe (2010).

22 Gugutzer (2015): S. 106ff.

23 Stadelbacher (2016); Zahavi (2007).

24 Gugutzer (2015): S. 49.

25 Wird der eigene Leib vor allem als Körper gesehen, so geschieht dies durch die Augen der anderen, zum Beispiel durch Ärzte, Modemacher, beziehungsweise allgemeiner, durch die öffentliche Zuschreibung. Das Körperbild und das Körpererleben werden also interaktional definiert und sind daher anfällig für mediale Manipulation und durch gesellschaftliche Vorstellungen geprägt, etwa in Hinsicht auf Aspekte von Schönheit oder Leistungsfähigkeit.

»Embodied cognitive science has generated evidence that suggests that non-neural structures are not merely secondary resources. Rather, they variously foster, constitute, and determine the acquisition and development of specific psychological capacities, including those operant in language and perceptual processing.«<sup>26</sup>

*Embodiment* belegt die Verkörperlichung des Denkens und somit des Bewusstseins: Dass das Denken (und somit die Vernunft) nicht vom Körper getrennt anzusehen ist, da es ohne Körper nicht existiert und durch den Körper elementar beeinflusst ist. Die Entwicklung des Gehirns erfolgt in der Interaktion des Körpers mit der Außenwelt. Die klassische Aussage Descartes wird entgegen ihrer lange dominanten Interpretation nunmehr sozusagen vom Kopf auf die Füße gestellt: von *cogico ergo sum* zu *sum ergo cogico*.<sup>27</sup> Dies Umkehrung bedeutet jedoch nicht die Vereinheitlichung von Körper und Geist: »Nur unter der Voraussetzung zweier unterscheidbarer Bereiche, Psyche und Körper, macht es nach unserer Auffassung überhaupt Sinn, sich mit *Embodiment* auseinanderzusetzen.«<sup>28</sup> Der unter dem Begriff *Embodiment* benannte untrennbare Zusammenhang von Körper und Geist wurde in den vergangenen Jahren wissenschaftlich etabliert. So hat die *Grounded Cognition Theory* die Verknüpfungen von Simulation, Stimulation der Körperzustände und ihren Einfluss auf die Kognition vielfach empirisch belegt.<sup>29</sup> Sie besagt, dass kinästhetischen Erfahrungen die Gedanken und Emotionen beeinflussen, beispielsweise können Körperhaltungen und Gesichtszüge, die mit bestimmten emotionalen Zuständen verbunden sind (etwa die Schultern einzuziehen als ein Ausdruck von Niedergeschlagenheit), auch umgekehrt die Emotionen beeinflussen.<sup>30</sup> Neben den momentanen Einflüssen zeigt sich auch, dass dauerhafte kinästhetische Erfahrungen die Entwicklung des Gehirns beeinflussen, was mit dem Begriff der Neuroplastizität bezeichnet wird und belegt, dass sensorische Fähigkeiten sich von Geburt an unter Einfluss der Lebensumstände entwickeln und nicht bereits genetisch angelegt sind. Ein weiterer Bereich aus der Forschung zu *Embodiment* behandelt die

26 Drei Elemente lassen sich dabei bestimmen: 1. Body as Constraint – the bodily features limit the cognitive processes; 2. Body as Distributor – distributing computational load from neuro to non-neural structures; 3. Body as Regulator – facilitating real-time execution of complex behaviours. (Stanford Encyclopedia of Philosophy).

27 Stadelbacher (2016): S. 253. Wobei die dichotome Trennung von Geist und Körper bei Descartes je nach Lesart mehr oder weniger stark betont werden kann. So sieht Wiesing auch in Descartes' Formulierung *Wer bin ich der denkt. Ein denkendes Ding* eine Ambivalenz in der vermeintlich hierarchischen Trennung. Wiesing (2009): S. 82ff. (Descartes, *Med.*, 14 Abs.).

28 Tschacher/Storch (2012): S. 260.

29 Barsalou (2008); Harnack (2015); Storch et al. (2010), S. 40–61; Blum (2012): S. 24ff.

30 Blum (2012): S. 24ff. In einem konkreten Beispiel bewirken die unterschiedlichen Sinneseindrücke, die entstehen wenn ein Mensch einen Bleistift zwischen seinen Lippen oder seinen Zähnen hält, dass jeweils andere emotionale Bewertungen von Karikaturen erfolgen.

Funktionsweise des Verdauungstraktes als autonomes Organsystem, das nach gegenwärtigem Kenntnisstand ohne Steuerung durch das Gehirn Informationen eigenständig aufnimmt, verarbeitet und entsprechend reagiert.<sup>31</sup>

Die vielfältigen Wechselbeziehungen zwischen Körper und Kognition zu untersuchen ermöglicht es, ein kohärentes holistisches Verständnis des Menschen zu entwickeln. Während Selbstwissen das Wissen über das Selbst im Sinne einer Objektivierung beschreibt (Zum Beispiel: Ich habe zwei Füße mit jeweils 26 Knochen), ist ein Bewusstsein des Selbstseins verbunden mit dem subjektiven Empfinden (Zum Beispiel: Mein linker Fuß ist etwas verspannter als der rechte). Das Bewusstsein des Selbstseins lässt sich am Schmerz anschaulich machen, denn Schmerz besteht immer nur als (subjektive) Schmerzempfindung: der Mensch kann nicht Schmerzen haben und sie nicht wahrnehmen, jedoch kann er eine (objektive) Verletzung haben und keine Schmerzen empfinden. Schmerz selber ist dabei die Empfindung, also das Bewusstsein des körperlichen Zustandes und formuliert somit das leibliche Sein. Der Mensch ist ein inkarniertes Wesen und wenn sein Bein verletzt ist, hat nicht sein Bein Schmerzen, sondern der Mensch hat Schmerzen und ist als gesamtes Wesen beeinträchtigt.<sup>32</sup> Umgekehrt ist es denn auch nicht möglich Glück zu erleben, ohne die subjektive Erfahrung des positiven Gefühls. In diesem Verständnis ist der Körper nicht ein Objekt, sondern wird zum Leib und zum Subjekt, von dem man sich nur bedingt distanzieren und nie ganz lösen kann. Es ist, wie es Marzano formuliert, einem nicht möglich, »sich den Körper vom Leibe zu halten«.<sup>33</sup>

### 8.2.3 Subjektivität als Basis des subjektiven Wohlbefindens

Wie eingangs in Kapitel drei erläutert, setzt sich subjektives Wohlbefinden aus den Komponenten Glück und Zufriedenheit zusammen. Glück als affektives, emotionales Element, beruht dabei auf dem leiblichen Empfinden. Zufriedenheit ist hingegen mit einem kognitiven Element verbunden, das auf die eigenen Erwartungen bezogen ist. Während diese Erwartungen weitgehend sozialer Prägung unterworfen sind, ist das Empfinden von Glück zunächst eine rein subjektive Erfahrung, die dann jedoch sozial konnotiert und Konditionierungen unterworfen sein kann. Zunächst gibt es jedoch kein Glück ohne das entsprechende Empfinden von Glück. Es kann aber dieser Logik zufolge durchaus Zufriedenheit ohne Glück geben, wenn nämlich die kognitiven nicht mit den affektiven Aspekten korrelieren. In beiden Fällen ist es aber letztendlich das Subjekt, dass Glück oder Zufriedenheit empfindet. Die Rolle und das Selbstverständnis des Subjekts ist also eine Schlüssel-

31 Blum (2012): S. 15ff. Siehe dazu auch den Sachbuch-Bestseller von Enders (2014).

32 Delhorn (2011): S. 105.

33 Marzano (2013): S. 9-12.

frage für die Idee des subjektiven Wohlbefindens. In zweierlei Hinsicht ist dabei die Wahrnehmungsfähigkeit des Individuums elementar. Erstens in Hinsicht auf die Stärkung der sensorischen Feinfühligkeit, also von Quantität zu Qualität, wie es bereits oben betont wurde. Zweitens gegenüber dem rein kognitiven Zufriedenheitsverständnis. Sich zu besinnen auf das, was Gut ist und glücklich macht, verlangt die Entwicklung von Sinnlichkeit und Feinfühligkeit.

Unter dem Begriff von *Qualia* wird in der Philosophie die Schwierigkeit verstanden, die Qualität einer Erfahrung einzuordnen, zu beschreiben und zu kommunizieren. Da Erfahrungen subjektiv erlebt werden und damit individuell geprägt sind, lassen sie sich nur bedingt intersubjektiv erfahrbar machen. In seinem berühmten Essay beschreibt der Philosoph Thomas Nagel dieses Problem unter dem Titel »What is it like to be a bat?«<sup>34</sup> Dabei verweist er auf die verkörperte Erfahrung einer Fledermaus, die dem Menschen fremd ist und immer bleiben wird, da die Fledermaus über andere Sinnesorgane und Körpereigenschaften verfügt als der Mensch: Sie hat Flügel, kann fliegen und mittels Ultraschall navigieren. Nagel kommt daher zu dem Schluss, dass der Mensch niemals wissen kann, wie es sich anfühlt eine Fledermaus zu sein. Von dieser Erkenntnis ausgehend lässt sich die Frage auf den Menschen selber anwenden, etwa in der Frageform der Neurowissenschaften, die dann lautet »What is it like to be conscious?«<sup>35</sup> Hier offenbart sich nun auch die Verbindung zur Frage der Selbstbeobachtung im Sinne der Lebenskunst und der Selbstreflexion im Sinne des mit sich befreundet Seins. Die an sich selbst gestellte Frage kann dann etwa lauten: *What is it like to be happy?* – und nun befindet sich der nach dem Glück strebende Mensch mitten im Forschungsfeld von Lebenskunst und verkörperter Phänomenologie.

Das Bewusstsein des Selbst (an sich oder in Bezug auf das eigene Wohlbefinden) ist somit nicht nur als rein kognitive Denktätigkeit zu verstehen, sondern als verkörperte (somatische) Forschung. Mit sich selbst befreundet sein ist dann die Auseinandersetzung mit dem Sein, dem Selbst. Zwar gilt seit Merleau-Ponty, dass die Wahrnehmung selbst unhintergebar ist: »Ich kann nicht wahrnehmen, was ich bin, denn ich kann nicht wahrnehmen, was das ist, das wahrnimmt.«<sup>36</sup> Jedoch kann der Mensch sich als wahrnehmend wahrnehmen und somit dem Prozess des Wahrnehmens eine Qualität zuschreiben. Wenn ein Mensch etwas fühlt, so ist er nicht nur mit dem Fühlen von etwas beschäftigt, sondern kann ebenso den Akt des Fühlens fokussieren. Gerade diese Reflexivität erlaubt die Präzisierung, Verfeinerung und letztendlich Verbesserung der Wahrnehmung. Nicht nur zu fühlen, sondern sich selbst als fühlend zu betrachten, ist das zentrale Element, welches Menschen von Primaten und anderen Tieren unterscheidet und ihm den Zugang

---

34 Nagel (1974).

35 Vgl. Petitmergin (2017).

36 Wiesing (2009): S. 122.

zu Rationalität und Erkenntnis ermöglicht.<sup>37</sup> Die inhärente Subjektivität der Wahrnehmung verweist aber auch auf eine Ambivalenz in Bezug auf das Miteinander. Gemäß der Begrenzung der Wahrnehmung ergeben sich für die Intersubjektivität im Sinne von gefühlter Empathie klare Grenzen: Es ist nicht möglich das Bewusstsein eines anderen Menschen zu erleben, es ist lediglich möglich sich vorzustellen, was und wie jemand fühlt.<sup>38</sup> Für das gelingende Miteinander, welches ja als Fundament des subjektiven Wohlbefindens bestimmt wurde, lässt sich entsprechendes *Einfühlungsvermögen* schulen und entwickeln, denn eine erhöhte eigene Sensibilität erleichtert die Vorstellung für die Erfahrung des Anderen.<sup>39</sup> Letztendlich sind Menschen aber dennoch auf Formen der (verbalen und nonverbalen) Kommunikation angewiesen, um sich ihre Befindlichkeiten, Bedürfnisse und Interessen mitzuteilen. Auch hier sind also Leib und Geist untrennbar miteinander verbunden, um intersubjektive Annahme von Wünschen und Bedürfnissen zu validieren.

Die obigen Ausführungen zum subjektiven Wohlbefinden bilden eine Basis für den *aufgeklärten Hedonismus*. Ein reflexives Bewusstsein vom eigenen Selbst ist primärer Bezugspunkt und Grundelement des Menschseins und des subjektiven Wohlbefindens. Dies findet sich in Ansätzen bereits in der antiken Form der hedonistischen Philosophie, so betont bereits Epikur die Rolle von Leiblichkeit und subjektiver Wahrnehmung:

»Verwirfst du irgendwelche Sinneswahrnehmung und unterscheidest dabei nicht zwischen dem auf Grund bloßer Erwartung nur angenommenen und dem, was du tatsächlich wahrnehmen konntest, sowie zwischen Empfindung und Vorstellung, dann wirst du mit deiner verkehrten Meinung auch alle übrigen Sinneswahrnehmungen verwerfen und damit jedes Kriterium verlieren.«<sup>40</sup>

Wenn das Subjekt erkennt, dass es zur rationalen Durchdringung der Wirklichkeit nicht in der Lage ist, gewinnt es potentiell aber eine Unbefangenheit zur eigenen sinnlichen Wahrnehmung und den eigenen Erfahrungen.

»[Es] folgt aus dem Souveranitätsverlust des Subjekts, der mit der Wendung zur negativen Dialektik einhergeht, die Aufwertung seiner subjektiven Erfahrung zu einem zentralen Erkenntnismedium.«<sup>41</sup>

37 Bischof-Köhler (1996); Kuhlmann (1996); Dornes (1993): S. 101; Shusterman (2012): S. 110-119. Im Englischen gibt es eine entsprechende Unterscheidung im englischen zwischen *I* und *ME*.

38 Damasio (1999): S. 365.

39 Terkessidis (2015): S. 218-219

40 Epikur, Hauptlehrsätze 24. In: Mewaldt (1973): S. 58.

41 Honneth (2006): S. 22.

Es braucht laut Adorno ein Mehr an Subjekt. Das birgt das Problem, wie denn sinnliche Eindrücke kommuniziert werden, wer ein entsprechendes Empfindungssensorium hat und als feinfühlig genug gilt, um Maßstäbe zu benennen etc.<sup>42</sup>

### 8.3 Aufgeklärter Hedonismus als Lebensweise

#### 8.3.1 Lebenskunst und die Sorge um das Selbst

Das Konzept der Lebenskunst wurde bereits in Kapitel vier eingeführt, soll hier aber vertiefend betrachtet werden, da es an die Idee des *aufgeklärten Hedonismus* anknüpft. Ausgehend von der Frage, welche Auswege aus den *Tretmühlen des Glücks* und den *Pathologien der Moderne* möglich ist, bietet das Konzept der Lebenskunst einen relevanten Beitrag. In seiner Forschung befasst sich Foucault mit den Herrschaftstechniken und Machtstrukturen, welche moderne Gesellschaften prägen und auch das Selbstverständnis des Subjekts formen beziehungsweise das Subjekt als solches überhaupt konstituieren. Wie Foucault analysiert, geschieht die Formung des Individuums immer raffinierter durch die Entwicklung der Praktiken der Selbstführung: »Sie zeigen, wie sehr den Subjekten Praktiken der Unterwerfung einverleibt worden sind, Praktiken der Unterwerfung, die wir nicht mehr als solche wahrnehmen [...].«<sup>43</sup> Foucault gelangt im Zuge seiner Analyse zur Frage, wie eine Befreiung des Subjekts möglich sei und woran sie sich orientieren könne.

»Die Frage nach der Konstruktion von Individuen durch Macht- und Diskursstrukturen wandelte sich zur Frage, wie sich Subjekte »selbst« und als »freie« konstituieren, um gegenüber den Macht- und Diskursverhältnissen eine gewisse Distanz zu gewinnen.«<sup>44</sup>

Im Konzept der Lebenskunst fand Foucault dazu passend erscheinende Anregungen: Der Wille zum moralischen Subjekt ist in der Antike eine Anstrengung die Freiheit zu bejahen und sich selbst eine Form zu geben. Die antiken Ideen machen dabei keine festen Vorgabe, die in heutigen Zeiten ebenso gültig und präzise umzusetzen sind, aber sie geben Foucault und anderen VertreterInnen der Lebenskunst eine Inspiration und Orientierung.<sup>45</sup> Im thematischen Zusammenhang dieser Arbeit wird vorgeschlagen, dass jener Ansatz der Lebenskunst auch für die Bewältigung der in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen Paradoxien und

42 Honneth (2006): S. 23.

43 Schmid (1991): S. 46.

44 Sarasin (2005): S. 13; Zur Rolle der Lebenskunst in Bezug auf Foucaults Gesamtwerk siehe auch ebd. S. 190-199; Hesse (2003).

45 Vgl. Hesse (2003).

Pathologien der spätmodernen, materialistischen Lebensweise von Bedeutung sein kann. Das Individuum ist in der Spätmoderne auf sich zurückgeworfen und zur Gestaltung seines Lebens aufgefordert beziehungsweise oftmals geradezu genötigt. Unter dem zunehmenden Druck der Leistungsgesellschaft bemüht das Subjekt sich Schritt zu halten, was letztendlich zur fortwährenden Beschleunigung der *Tretmühlen des Glücks* beiträgt. Dies geschieht vorwiegend unbewusst und, so ist anzunehmen, ungewollt. Der Ansatz der Lebenskunst ist angesichts dieser Ausgangslage als Praxis der Aufklärung zu verstehen und erlaubt den Austritt aus der Unmündigkeit eines unreflektiert übernommenen Sets an Vorgaben der Ethik und Lebensführung, der Normierung und Unterwerfung der Leistungsgesellschaft.<sup>46</sup> Zugleich verweist die Idee der Lebenskunst aber nicht auf ein Außen, von dem eine Befreiung oder Erlösung durch eine höhere Macht oder metaphysische Erkenntnis zu erwarten ist, sondern auf die Arbeit des Selbst am Selbst. Die Idee der Lebenskunst und der Selbstsorge unterscheidet sich damit von dem Begriff und der Idee einer einfachen *Befreiung des Selbst* hin zu einem imaginären Naturzustand der harmonischen Freiheit. Foucault äußert sich einer solchen Idee gegenüber sehr kritisch und betont, dass es *das* Wesen oder *die* Natur des Menschen schlichtweg nicht gibt.<sup>47</sup> Er benennt zwar die Praktiken der Freiheit als Form von Selbstbefreiung aus den Gegebenheiten, sieht die Befreiung des Subjekts jedoch nicht als unmittelbares Erreichen von Freiheit als einen positiven Endzustand an. Vielmehr ermöglicht der Akt der Befreiung die Schaffung eines neuen, anderen vorübergehenden Zustands. Es geht Foucault um das elementare Herausfinden, neu Verhandeln und Begründen des menschlichen Seins. Es gilt (und gibt) für ihn keine universalistische Ethik des menschlichen Seins zu entdecken, sondern die Thematisierung des Subjekts hin zu einer *anarchistischen Subjektivität* ist das Ziel.<sup>48</sup> Somit bleibt es dem einzelnen Subjekt überlassen, sich den Sinn zu erschließen, beziehungsweise zu erarbeiten: »Im Zentrum der »Ästhetik der Existenz« steht der Gedanke, daß die Verwirklichung eines guten Lebens von der Arbeit des einzelnen an sich selbst abhängt.«<sup>49</sup> Dies richtet sich bei Foucault darauf, »seine Lebensnormen in größtmöglicher Unabhängigkeit von bereits etablierten Moralkodizes zu bestimmen.«<sup>50</sup> In der Praxis der Lebenskunst liegt somit ein Akt der Befreiung und umgekehrt

---

46 Foucault mit historischer Perspektive: »Das »Erkenne dich selbst« hat das »Achte auf dich selbst« in den Schatten gerückt; unsere Moral, eine asketische Moral, unterstellt, man könne das Selbst zurückweisen.« Foucault (2007): S. 293.

47 Foucault (1985a): S. 10. Foucault übernimmt von Heidegger die Ansicht, dass es eine Nicht-wesentlichkeit des Menschen gibt, also keine »Natur des Menschen«, sondern das Wesen des Menschen in seiner Existenz liegt. Forst (1990): S. 148ff. Die Repressionshypothese der frühen Kritischen Theorie gilt für ihn nicht. Forst (1990): S. 166, 171.

48 Schäfer (1990): S. 77.

49 Rolf (2007): S. 328.

50 Rolf (2007): S. 329.

erlaubt jeder Schritt von Befreiung die Praxis der Lebenskunst: »Wir müssen nach neuen Formen von Subjektivität suchen und die Art von Individualität zurückweisen, die man uns seit Jahrhunderten aufzwingt.«<sup>51</sup>

Die von Foucault thematisierte Praxis der Lebenskunst beinhaltet die Zeit für die Selbstzuwendung und Selbstsorge (*epimeleia heautou*). Der Begriff der *Sorge* um das Selbst ist dabei als positiv besetzt zu verstehen, also weniger im Sinne von *besorgt sein* als im Sinne der *Fürsorge*, wie es auch im freundschaftlichen Verhältnis gilt. Foucault benennt Selbstsorge als Praxis jenseits des täglichen Besorgens im Sinne der Besorgungen, die zu erledigen sind (man denke z.B. an Einkaufen als Besorgung oder andere Reproduktionstätigkeiten), nämlich als Schaffung und Ausgestaltung eines Freiraums der Individualität, der sich jenseits der Alltagsorgen öffnet.

»Diese Zeit ist nicht leer, sie ist erfüllt von Übungen, praktischen Aufgaben, verschiedenen Tätigkeiten. Da sind die Körperpflege, die Gesundheitsregeln, die ausgewogenen körperlichen Übungen, die maßvolle Befriedigung der Bedürfnisse. Da sind die Meditationen, die Lektüren, die Aufzeichnungen über Gelesenes oder im Gespräch Vernommenes...«<sup>52</sup>

Die Selbstsorge bedeutet jedoch nicht, einfach an sich selbst interessiert zu sein in Form einer puren Selbstbezogenheit oder Selbstverliebtheit, sondern an etwas zu arbeiten, mit etwas befasst zu sein: sie beinhaltet Aufmerksamkeit, Wissen und Technik.<sup>53</sup> Kanitscheider benennt es als Arbeit am Selbst, die nicht auf eine zu erwartende Offenbarung zielt und auch keinem festen Prozedere folgt – jeder Mensch muss für sich selbst die Selbstsorge erlernen.<sup>54</sup> Der Philosoph Harry Frankfurt beschreibt das Sich-sorgen ähnlich als reflexiven Prozess:

»Sofern es darin besteht, eigenständig ein bestimmtes Leben zu führen oder ein charakteristisches Verhalten zu zeigen, setzt das Sich-Sorgen sowohl Tätigkeit als auch Selbstbewusstsein voraus. Es ist eine Angelegenheit des auf bestimmte Weise Tätigseins, und das Tätigsein trägt wesentlich reflexiven Charakter – strenggenommen nicht deshalb, weil der Akteur, indem er sein Verhalten leitet, mit Notwendigkeit etwas *für* sich selbst tut, sondern eher deshalb, weil er etwas *mit* sich unternimmt.«<sup>55</sup>

51 Foucault, *Subjekt und Macht* (1982), zitiert nach Demirovic (2010): S. 161.

52 Foucault (1989a): S. 71. Ähnlich es formuliert Nehamas (2000: S. 293): »[...]als Lebensweise, als Selbstentwurf, als Werden zu sich, als Sorge um das Selbst.«

53 Foucault (1987): S. 281f.

54 Kanitscheider (2011): S. 50. Er verweist darauf, dass dies auch bei den frühen Theoretikern der Selbstsorge wie Epikur, aber auch Platon und Aristoteles bereits benannt sei. (Ebd. S. 51).

55 Frankfurt (2001): S. 101.



Der Begriff der Selbstsorge in seiner fürsorglichen Form steht dabei nahe der Idee des *mit sich selbst befreundet seins*. Im Begriff der Freundschaft mit sich liegt eine gewisse Abgrenzung zur potentiell narzisstischen Form der Selbstliebe in ihrer negativen Auslegung.<sup>56</sup> Während die Verwendung der Begriffe nicht einheitlich gehandhabt wird, so findet sich doch aber eine übergreifende Gesamtidee eines positiven aber reflektierten Selbstverhältnisses. Dies erscheint als Balance auf einem schmalen Grat, auf der einen Seite die klassische Idee der Askese als rein geistige Widmung, auf der anderen Seite das unreflektiert narzisstische Fühlen, bei dem die momentanen Empfindungen dominieren und alles nur im eigenen Selbst stattfindet.<sup>57</sup>

Die Weltverbundenheit ist für die Alltagspraxis der Lebenskunst fundamental, wie Foucault deutlich macht: »Die Sorge um sich – oder der Anteil, den man an der Sorge nimmt, die die anderen um sich selbst haben sollten – erscheint somit als eine Intensivierung der gesellschaftlichen Beziehungen.«<sup>58</sup> Die Praxis der Lebenskunst zeichnet sich dabei durch eine Vielfalt an Praktiken und Ansatzpunkten aus, sowie durch den inhärenten sozialen Aspekt. Der Eremit ist in diesem Sinne eben kein Lebenskünstler, sondern jemand, der vor dem Leben flüchtet. Lebenskunst hingegen geschieht und gelingt nur im Leben. Auch wenn sie ein relativ hohes Maß an Selbststudium und Rückzug beinhalten kann, so realisiert sie sich im Miteinander mit anderen Menschen und im Sinne der Lebenskunst hilft die gute Verbindung zu sich selbst dabei, mit anderen gut in Kontakt treten zu können.<sup>59</sup> Die Sorge um sich und die Freundschaft mit sich selbst bedarf ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis, welche ihrerseits ein hohes Maß an Reflexivität verlangt: »Es

56 Der Begriff wird allerdings sehr unterschiedlich definiert und bewertet. Klassisch unterscheidet Rousseau zwischen amour-propre als die Selbstliebe, die auf der Anerkennung von anderen basiert, also ein gesellschaftliches Produkt, die kritisch gesehen als Anfälligkeit für Korruption und Manipulation steht, während amour de soi die primitive wahre Selbstliebe ist, das natürliche ganzheitliche Glück. Nach Fromm entsteht Selbstsucht nicht, wenn ich mich zu viel, sondern wenn ich mich zu wenig liebe. Linz (1994): S. 223. La Mettrie verteidigt die amour-propre, sein Fehlen sei mehr zu befürchten als ihr Übermaß. La Mettrie (1985): S. 64. Auch Harry Frankfurt benennt das Interesse an sich selbst und die wohlwollende Zuneigung zum eigenen Leben als Selbstliebe, welche die Basis der Liebe für andere konstituiert. Frankfurt (2005): S. 78ff. Die Auflösung aller gegebenen Strukturen führt dazu, dass das Subjekt auf sich selbst verwiesen ist, sich entscheiden und schaffen soll. Es führt zu Narzissmus und ähnlichen Störungen. Vgl. Ehrenberg (2011).

57 Vgl. hierzu Sennett (1983): S. 374-75. »Innerweltliche Askese und Narzißmus haben vieles gemeinsam: In beiden Fällen wird die Frage *Was fühle ich?* zur Obsession; in beiden ist die Offenbarung des eigenen Gefühlslebens gegenüber anderen eine Form, den Wert des eigenen Selbst zu demonstrieren; in beiden kommt es zu einer Projektion des Selbst auf die Welt, die die Bereitschaft verdrängt, sich auf Erfahrungen in der Welt einzulassen, die sich der Kontrolle des Selbst entziehen.«

58 Foucault (1989a): S. 74.

59 Schmid (2010): S. 69-86.

kommt darauf an, denjenigen Unterströmungen des Fühlens und Wünschens auf die Spur zu kommen, die uns lenken, ohne daß wir es wissen und verstehen.«<sup>60</sup> Sinn der Selbsterkenntnis ist dabei aber letztendlich keine abstrakte Erkenntnis eines höheren Bewusstseins, sondern der Beitrag zu einem gelungenen Leben, zu subjektivem Wohlbefinden. Die Selbsterkenntnis ermöglicht uns, die eigene Vergangenheit zu bewerten und zu relativieren, die eigene Zukunft zu gestalten und sich von fremden und eigenen Ansprüchen zu befreien. Selbsterkenntnis als ein »sich in sich auskennen«<sup>61</sup> ist für Bieri die Quelle von Freiheit und Glück sowie gelingender Beziehungen.<sup>62</sup>

»Selbsterkenntnis ist dasjenige, was dazu führt, daß wir eine transparente seelische Identität ausbilden und dadurch in einem emphatischen Sinne zu Autor und Subjekt unseres Lebens werden können. Sie ist also kein freischwebender Luxus und kein abstraktes philosophisches Ideal, sondern eine sehr konkrete Bedingung für ein selbstbestimmtes Leben und damit für Würde und Glück.«<sup>63</sup>

Selbsterkenntnis lässt sich somit zugleich als Grundlage und als Ziel von Lebenskunst verstehen. Sie hilft, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse besser zu verstehen und somit auch besser versorgen zu können. Somit wird das eigene Wollen bewusster, reflektierter und aufgeklärt. Peter Stemmer erörtert in seiner Ethik des Wollens (siehe auch Kapitel 4), dass das Leben sich individuell im Wollen konstituiert und äußert. Dass Menschen etwas wollen ist an sich ist nicht kritisierbar, aber wie sie es wollen unterliegt der Prüfung der Vernunft hinsichtlich negativer Seiten und Nebeneffekte für sie selbst und andere. Denn nicht alles erreichte Wollen erfüllt Menschen mit Glück und Zufriedenheit. Diese Diskrepanz zwischen Willenserfüllung und Wohlbefinden kann entstehen, wenn eine Person, die etwas will, keine ausreichenden Informationen darüber hat, warum sie es will und was es ihr de facto bringt, das Gewollte auch zu erreichen. Daraus ergibt sich das Postulat: »Dein Wollen sollte, was immer du vom Leben willst, aufgeklärt und nicht blind sein.«<sup>64</sup> Die Idee eines aufgeklärten Wollen bezieht sich auf die Maßgabe, dass Menschen dem Wollen nicht blindlings ausgeliefert sind, sondern sich Kraft ihrer Vernunft dem Wollen gegenüber verhalten. Sie können das Wollen zu verstehen suchen und reflektieren, was sie wollen und warum. Zusätzlich ist dem Mensch zu eigen, dass er antizipieren kann, also sein Wollen auch in zukünftige Perspektiven setzen kann – wenn ich dem Willen folge, führt dies (möglicherweise) zu diesem

---

60 Bieri (2011): S. 15.

61 Bieri (2011): S. 14.

62 Bieri (2011): S. 58 »Menschen, die sich mit sich selbst auskennen, begegnen sich anders als solche, die keine Übersicht über sich besitzen. Die Begegnungen sind wacher, sorgfältiger und interessanter. Auch deshalb ist Selbsterkenntnis ein hohes Gut.« (Ebd. S. 60).

63 Bieri (2011): S. 15.

64 Stemmer (1998): S. 65.

und jenem.<sup>65</sup> Die Grundlegung dieses Verständnisses beruht auf den Überlegungen von Harry Frankfurt, der die Idee von Freiheit auf die Fähigkeit des Menschen gründet, seine Wünsche zu hinterfragen und ihnen selbstgewählte Wünsche entgegen zu stellen. Frankfurt bezeichnet diese als Wünsche erster und zweiter Ordnung. So kann ein Mensch einerseits Lust auf eine Zigarette haben, ein inhärenter Wunsch erster Ordnung; zugleich aber wünschen, nicht zu rauchen als reflektierter Wunsch zweiter Ordnung. Die Wünsche zweiter Ordnung beziehen sich also auf die Wünsche erster Ordnung.<sup>66</sup>

»Gut ist ein Leben, wenn es uns gibt, was wir von einem Leben in möglichst aufgeklärter Weise wollen, was immer es sei, und wenn wir das Glück haben, daß sich das so weit aufgeklärte Wollen mit dem Wollen deckt, das wir hätten, wenn wir alle nötigen Informationen hätten.«<sup>67</sup>

»Das Gutsein ist demnach selbst wollensrelativ. Wir unterscheiden Dinge nach gut und schlecht, weil wir Wesen sind, die etwas wollen, und weil es uns deshalb wichtig ist, zu wissen, wie sich die Welt und die Zustände, wie sich Personen und Handlungen im Lichte unseres Wollens ausnehmen, ob sie dem Wollen entsprechen oder nicht.«<sup>68</sup>

Menschen gelten also als Lebewesen, die überlegen und aus Überlegung handeln (können). Sie suchen nach Gründen für ihr Handeln, wägen sie gegeneinander ab und versuchen herauszufinden, was die besten oder stärksten Gründe für oder gegen etwas sind. Die eigenen Ziele und Wünsche können gerade durch das Überlegen am besten verfolgt werden. Diese Möglichkeit konstituiert das selbstbestimmte Leben.<sup>69</sup> Herausfordernd ist dabei, dass Menschen meist nicht genau wissen können, ob das Gewollte ihnen den erwünschten Effekt bringt, da sie über wenig Lebenserfahrung verfügen, wie etwa bei Beziehungen, der Berufswahl, und anderem und sich diese nur durch das eigene erfahren erkunden lassen. Das Wollen ist zudem zahlreichen manipulativen Einwirkungen ausgesetzt, von traditionellen Wertemustern ebenso wie durch die Einflüsse der Arbeits- und Konsumgesellschaft.

In diesem Kontext ist Lebenskunst also als Lebensweise zu verstehen, die durch den Anspruch und die Praxis beständiger Selbstreflexion begleitet wird und sich

---

65 Stemmer (2013): S. 163. Dazu auch Tugendhat (2007: S. 58): »Rationales Wünschen ist reflektiertes, überlegtes Wünschen.«

66 Frankfurt (1971).

67 Stemmer (1998): S. 71.

68 Stemmer (2013): S. 153.

69 Stemmer (2008): S. 353. »Freiheit, Rationalität und Verantwortung sind unterschiedliche Aspekte der gleichen besonderen Fähigkeit, nämlich sich von Gründen leiten zu lassen.« Nida-Rümelin (2009): S. 132.

der Frage nach dem guten Leben widmet, dabei ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Sie basiert somit auf dem Verständnis von Subjektivität als Basis des Menschen.<sup>70</sup> Im *reflektierten Subjektivismus* besteht die Grundüberzeugung, dass das Gute nur subjektiv und nicht allein durch kognitive Anstrengung zu ermitteln sei, dass jedoch die kognitive Reflexion die Abwägung und Vereinbarung widersprüchlicher und interpersoneller Wünsche möglich macht.<sup>71</sup>

Mit diesem detaillierten Verständnis von Lebenskunst lässt sich nun auch die verschiedentlich geäußerte Kritik am Ansatz der Lebenskunst beantworten. Die Kritik richtet sich vor allem auf den Entwurf der Lebenskunst von Schmid, dargestellt in seinem Buch *Philosophie der Lebenskunst*.<sup>72</sup> Kritisiert wird eine potentielle Nähe der Idee der Lebenskunst mit der Tradition der *Selbstverbesserung* der Aufklärer von Rousseau über Humboldt bis hin zu der gegenwärtigen neoliberalen Form der *Selbstoptimierung* in Form eines Selbstunternehmertums, welches sich geradezu in eine *Selbstgouvernementalisierung* auspräge.<sup>73</sup> Zudem bestehe beim Konzept der Lebenskunst die Tendenz, der Ratgeberliteratur zu Glück und Lebenshilfe nahe zu stehen, die sich auf punktuelle Veränderungen des individuellen Lebens fokussiert, ohne eine Systematik und Analyse der gesamtgesellschaftlichen Zustände zu bemühen.<sup>74</sup> Diese Tendenz wird kritisch als Zuwendung zum privaten und einer Privatisierung der Moral interpretiert, da es dem modernen Lebenskünstler nur um sein eigenes Projekt gehe, bei dem eine übergeordnete Moral offenbar irrelevant wird. Der Begriff der Lebenskunst führe letztendlich in die Leere, in die Pathologie, denn sich wahrhaft selbst finden zu wollen sei illusionär, bestenfalls könne man sich kennenlernen, aber nicht finden und erfinden.<sup>75</sup> Die Formulierung der Lebenskunst lasse offen, »was eigentlich als das Ziel der poetischen, hervorbringenden Tätigkeit bestimmt werden soll.«<sup>76</sup> Ohne äußeres Ziel oder Ergebnis käme, so lautet die Kritik, jedoch keine Kunst aus. Das Leben gelingt durch die Übereinstimmung mit dem Gegebenen und der Verwirklichung in dem gesellschaftlichen Rahmen. Lebenskunst besteht nicht in der freien Selbstverwirklichung, sondern darin, eigene Wünsche und gesellschaftlichen Rahmen zu vermitteln.<sup>77</sup>

Diesen Einwänden ist unter Berücksichtigung der oben genannten Grundlagen der Lebenskunst nur bedingt zu folgen. Lebenskunst ist keine Auslösung oder Ablehnung jeglicher Ethik, sondern hat die Grunderneuerung des ethischen Fundaments des Miteinanders zum Ziel, wie bereits im Kapitel zur Ethik gezeigt wurde.

---

70 Keupp (1996); Böhme (1996); Siep (1996); Barkhaus et al. (1996); Höfling/Tretter (2013).

71 Vgl. Steinfath (1998b): S. 18ff.

72 Schmid (1998); Kersting/Leggewie (2007).

73 Kersting (2007): S. 62f.; Heidbrink (2007): S. 261ff.

74 Kersting (2007): S. 42ff.; Rolf (2007): S. 333.

75 Kersting (2007).

76 Thomä (2007): S. 252.

77 Heidbrink (2007): S. 285.

Gerade weil Menschen glücklich sein wollen, sind sie bereit Regeln hinzunehmen.<sup>78</sup> Viele Punkte der Kritik am Werk von Schmid ergeben sich durch die Offenheit des Konzepts der Lebenskunst, welche Missverständnisse hervorrufen kann. Die Breite der potentiellen Ausformungen einer Lebenskunst bei Schmid steht zudem nahe einer gewissen Willkür und die Individualität von Lebenskunst scheint mithin einer Zufälligkeit zu weichen.<sup>79</sup> Lebenskunst kann jedoch in der einzelnen Ausformung zwar als pragmatisches, aber keineswegs opportunistisches Projekt verstanden werden. Dies beinhaltet eine durchaus politische Dimension, denn Schmid setzt die Philosophie der Lebenskunst in seinem grundlegenden Bezug auf Foucault genau jener Anpassung an Konventionen und die unsichtbare *Biomacht* gegenüber, an der sich die gängige Selbstoptimierung orientiert. Lebenskunst trägt vielmehr dazu bei, Lebensformen und Seinsweisen zu hinterfragen.<sup>80</sup> »Die Ausarbeitung von Lebensformen ist die Aufgabe der Askese, um den Übergang von der passiven normierten, zur aktiven, ethischen Form der Selbstkonstituierung zu vollziehen.«<sup>81</sup> Foucault selber, dessen Überlegungen für Schmid die Ausgangslage beschreiben, grenzt Lebenskunst im Sinne der Asketik deutlich ab von jener Form der moderne materialistisch geprägten Selbstfindung.<sup>82</sup> Die in der Kritik ange-deutete Reduktion der Lebenskunst auf eine ästhetische Praxis ohne politische Dimension, unterschätzt somit die Tragweite des Ansatzes, der auf die Verbindung von eigenem Denken und Erfahren des Individuums setzt.<sup>83</sup>

»Daher nun der Versuch, die endlose moralische und immerzu fruchtlose Aufforderung zur *Überwindung* des Ich gerade durch dessen *Bestärkung* zu überwinden, es in seinem Ego selbst dazu zu befähigen, von sich absehen zu können, und dies nicht aus moralischen Gründen, sondern aus Eigeninteresse des Selbst heraus [...] vom *Wir* zurück zum *Ich* und zu seiner Sorge für sich selbst, um auf andere Weise vom *Ich* zum *Wir* und zur Sorge für andere zu kommen.«<sup>84</sup>

»Es ist eine falsche Annahme zu glauben, mit der Gestaltung des Lebens und des Selbst müsse zwangsläufig ein Gelingen oder gar eine Perfektionierung beabsichtigt sein. Für die Kunst und Lebenskunst sind, um sich nicht den Zwang einer

78 Vgl. Rolf (2007): S. 325. Siehe auch Kapitel 3.

79 Vgl. Schmid (1998), (2004b). Ähnlich weich und vielfältig zeigt sich Lebenskunst bei Leiber (2006).

80 Schmid (1991): S. 373.

81 Schmid (1991): S. 382.

82 Foucault spielt mit dem Begriff kalifornischer Selbstkult auf die damalige (1983) New-Age-Bewegung an, es lässt sich aber ebenso gut auf Teile der heutigen LOHA-Bewegung übertragen. Foucault (1987): S. 283.

83 Vgl. Saar (2007): S. 340ff.

84 Schmid (2004b): S. 19. Kursiv im Original.

Zweckerfüllung setzen zu lassen, Gelingen und Mißlingen grundsätzlich gleichberechtigt.«<sup>85</sup>

### 8.3.2 Lebenskunst als Praxisform des aufgeklärten Hedonismus und ihr Verhältnis zur Suffizienz

Der Ansatz, bewusster mit dem eigenen Leben umzugehen und mehr Reflexion zu ermöglichen, sowie mehr Gestaltungsraum zu schaffen, steht unmittelbar mit den Aspekten in Zusammenhang, die in klassischen Konzepten der Suffizienz, zum Beispiel in der Studie *Zukunftsfähiges Deutschland* benannt wurden: Entschleunigung, Entrümpelung, Entflechtung, Entkommerzialisierung. (Siehe Kapitel sieben). Diese Elemente schaffen den Freiraum für die Praxis der Lebenskunst. Sie sind also weder Selbstzweck, noch stellt sich das gute Leben automatisch ein, wenn Menschen aus den sogenannten *Tretmühlen des Glücks* durch eigene Anstrengung entsteigen (und noch weniger, wenn sie unfreiwillig aus ihnen geworfen werden, etwa durch Verlust des Arbeitsplatzes). Ein weniger auf Arbeit und Konsum ausgerichtetes Leben eröffnet den Raum für das eigentliche Anliegen der bewussten Lebensgestaltung im Sinne der Lebenskunst. Lebenskunst ist also nicht als eine direkte Philosophie des Glücks zu verstehen, die ein konkretes Ziel oder Werteraster vorgibt, sondern die anstatt eines Weges eher eine Art der Vorgehensweise anrät, um zu einem aufgeklärten und mithin zufriedeneren Selbst-Sein zu gelangen. Entsprechend kann sich Lebenskunst in vielfältigen Formen ausgestalten.

»Was bedeutet, dass die Lebenskunst keine Regeln hat, dass es so etwas wie die Lebenskunst nicht gibt. Es gibt nur Lebenskünste – viele Künste, die sich als solche erst erkennen lassen, nachdem sie praktiziert und ihre Produkte hervorgebracht worden sind.«<sup>86</sup>

In der klassischen Ausformung der Antike wäre dies dann primär die Zuwendung zu geistig-philosophischen Betrachtungen. In einer kontemporären Lesart des aufgeklärten Glücksstrebens bietet sich ein breiteres Spektrum für die Lebenskünste. Der begriffliche Bezug zur Kunst verweist hiermit auf das Verständnis von Lebenskunst als Idee und Praxis von Kreativität und Fertigkeit, als Resultat von Anstrengung und Arbeit. Kunst nicht als Arbeit an einem Werk im Sinne des Produzierens, sondern als Verständnis des Schaffens ohne unmittelbare Zweckerfüllung, so ist Lebenskunst ein nie abgeschlossener lebenslanger Prozess.<sup>87</sup>

Lebenskunst als Asketik kann als kreativer und spielerischer Prozess verstanden werden, der ohne metaphysischen Überbau daherkommt. Josef Früchtl for-

85 Schmid (2004a): S. 193.

86 Nehamas (2000): S. 290.

87 Schmid (2004b): S. 50ff.

muliert dies als *spielerische Selbstbeherrschung*, die zwischen Tugend und Untugend navigiert. Als offenen Prozess, der statt reiner *Selbstkontrolle* eine überlegte *Selbstmeisterung* beschreibt und immer mit *Selbsterkundung* einhergeht.<sup>88</sup> Das Selbst ist nicht als gegeben anzusehen, sondern zu erschaffen, somit als Kunstwerk, welches in einer Art künstlerischen Gestaltungsprozess geformt werden kann. Damit besteht der Bezug zur *Techné*, Technik, um das Leben zu vervollkommen. Dazu gehören eine Regulation der Lüste und Bedürfnisse, entsprechende Tugenden der Selbstbeherrschung – immer mit dem Ziel der ästhetischen Ausgewogenheit.<sup>89</sup>

»Mir fällt auf, daß Kunst in unserer Gesellschaft zu etwas geworden ist, daß nur Gegenstände, nicht aber Individuen oder das Leben betrifft. Daß Kunst etwas Besonderes ist, das von Experten, nämlich Künstlern gemacht wird. Aber könnte nicht das Leben eines jeden ein Kunstwerk werden? Warum sollte die Lampe oder das Haus ein Kunstgegenstand sein, nicht aber unser Leben?«<sup>90</sup>

Die in Kapitel 6 genannten vier Bereiche einer Lebensweise, die subjektives Wohlbefinden und Suffizienz verknüpfen können, lassen sich in der Idee der Lebenskunst nun unmittelbar wiederfinden:

(1) Die Pflege sozialer Beziehungen. Zwar scheint Lebenskunst zunächst ein individualistischer Ansatz zu sein, doch braucht sie wie jede philosophische Praxis den Austausch zur Reflexion: die Diskussion, den Streit, das Argumentieren, die Inspiration. Der Umgang miteinander ist zudem ein elementarer Teil von Lebenskunst, da er die erste unmittelbare Sphäre der Praxis darstellt, sowohl im Hinblick auf das persönliche Umfeld als auch den Umgang in der Öffentlichkeit. Lebenskunst als bewusste Gestaltung des Lebens ist zudem in der Realisierung dessen mit anderen verbunden, beispielhaft in den folgenden zwei Aspekten.

(2) *Spiel*. In seiner Theorie der Lebenskunst regt Schmid an, das Leben selbst als Spiel anzusehen.<sup>91</sup> Schmid unterscheidet allerdings nicht zwischen den oben in Kapitel sechs eingeführten Formen von *Game* und *Play* und somit bleibt sein Ansatz eher vage. In kritischer Abgrenzung zu Schmid formulieren Hütter/Quarch einen Ansatz der spielerischen Lebenskunst, bei dem das Erleben der Welt im Vordergrund steht gegenüber der Ausgestaltung des Lebens.<sup>92</sup>

(3) *Kunst und Kultur*. Kunst gilt im Konzept der Lebenskunst bei Schmid als zweckfreier Raum und Praxis der Freiheit, die sich auch gestalten lässt.<sup>93</sup> Singen und tanzen gelten als explizite Beispiele für Lebenskunst.<sup>94</sup> Zygmunt Baumann be-

88 Früchtel (1998): S. 126.

89 Rolf (2007): S. 330f.

90 Foucault (1987): S. 273-74. Siehe auch Foucault (2007): S. 201.

91 Schmid (2004b): S. 58-70.

92 Hütter/Quarch (2016): S. 165-204.

93 Schmid (2004a): S. 189ff., 196f.; Schmid (1998).

94 Schmid (2004b): S. 284-287.

tont, Kultur sei es, die der kurzen Existenz des Menschen Sinn verleihen kann und vor allem Glücksgefühle ermöglicht in der grundlegend sinnfreien Welt: »Culture is what makes life with awareness of death's inevitability bearable, endurable, liveable.«<sup>95</sup>

(4) *Muße*. Müßiggang und Prokrastination sind als Befreiung aus der sozio-ökonomischen Maßgabe der Selbstdisziplinierung anzusehen. In der Pause des Nichtstuns kann sich zeigen, was eigentlich nötig oder interessant wäre. Die (zumindest temporäre) Selbstdisziplinlosigkeit ist somit ebenso als ein Element von Lebenskunst anzusehen.<sup>96</sup>

In diesen Ausformungen der Lebenskunst zeigt sich ein Verständnis des Subjekts und des subjektiven Wohlbefindens, das sich über den antiken Ansatz des geistigen Strebens hinaus zugunsten eines holistischen und leiblichen Menschenbilds öffnet. Damit ergibt sich eine Verortung im Feld eines *aufgeklärten Hedonismus*. Foucault selber bezieht sich bei seinen Ausführungen zur Lebenskunst nicht explizit auf Leiblichkeit und erwähnt auch die Theorie des Hedonismus nicht, seine Referenzen zur Lebenskunst der Antike bleiben eher auf ein philosophisch-intellektuelles Projekt bezogen. Der Umgang mit dem Körper spielt dabei durchaus eine zentrale Rolle in der Philosophie der Lebenskunst, aber die weniger hedonistischen Ansätze dominieren in den herangezogenen Beispielen. Die Lebenskunst der Antike betont die (ständige) Auseinandersetzung mit den Lüsten und Begierden, um den klugen Umgang mit ihnen zu erlernen und einzuüben. In der Antike heißt Selbstsorge primär, sich um seine Seele zu kümmern, nicht allein um den Körper, allerdings wird der Körper auch nicht gegenüber der Seele abgewertet oder gar ignoriert.<sup>97</sup> Im *Symposion* erläutert Aristoteles die Kunst, die Vergnügen klug zu gebrauchen. Jegliches Vergnügen im Übermaß führt jedoch zu Störungen des Individuums und der Gesellschaft.<sup>98</sup> Frei ist erst, wer nicht Sklave seines Bauches, des Weines oder gar des Liebesdranges ist, sondern der auch seine Lüste frei gebrauchen kann und nicht ihnen unterworfen ist.<sup>99</sup> Die praktische Form ist die Übung, die *áskesis*: Den Körper zu üben, um die Funktionen des Körpers gut ausführen zu können. Dazu zählen die Ernährungsdiät ebenso wie Meditationspraktiken, dessen Ziel individuelle Freiheit und Unabhängigkeit sind.<sup>100</sup>

»Die Übungen zur Enthaltsamkeit finden sich bei den Epikureern wie bei den Stoikern, aber das Üben hatte nicht bei beiden denselben Sinn. In der Tradition Epikurs ging es darum zu zeigen, wie man in dieser Befriedigung der elementarsten

95 Baumann in Jacobsen (2014): S. 92.

96 Eikels (2011).

97 Foucault (2007): S. 123-136, 296ff.

98 Foucault (1989): S. 69-70.

99 Foucault (1989): S. 81.

100 Foucault (1989): S. 87-89; 94-104.



Bedürfnisse eine vollere, reinere, beständigere Lust finden könnte als in dem Gefühl zu allem Überflüssigen; [...]. Für die Stoiker ging es vor allem darum, sich auf eventuelle Entbehrungen vorzubereiten.«<sup>101</sup>

Lebenskunst kann philosophische Übung durch rein geistige Betrachtung sein, aber im modernen Verständnis des Menschen, wie sie eingangs in der Grundlegung eines *aufgeklärten Hedonismus* formuliert wurde, gehörten Körper und Geist zusammen. Somit wäre der Philosophie der Lebenskunst geboten, diese auch in ihrer leiblichen Bedeutungsweise zu erforschen. »Verstanden als Lebenskunst sollte sich Philosophie eingehender um die Kultivierung der empfindungsfähigen Körper kümmern.«<sup>102</sup> Dann stünde sie einer hedonistischen Sichtweise nahe und bietet einen Ansatz als Leitmotiv des subjektiven Wohlbefindens.

### 8.3.3 Exkurs: Grundlagen der Selbstsorge

Die voranstehenden Erörterungen einer Philosophie der Lebenskunst verweisen auf eine Alltagspraxis, die keine explizit akademische Fundierung verlangt oder eine Philosophie darstellt, die *nur für Philosophen* zugänglich wäre. Dennoch verlangt sie eine gewisse Basis als Ausgangspunkt, um die Überlegungen und praktischen Übungen mit der entsprechenden Zuwendung angehen zu können. Das ist zum einen die Sicherung der Grundbedürfnisse, also eine gewisse ökonomische Absicherung. Zum anderen verlangt sie aber auch eine gewisse stabile psychische Konstitution und die Fähigkeit, sich selber zu reflektieren. So kann es, bevor eine Philosophie der Lebenskunst zum eigenen Projekt wird, notwendig oder zumindest förderlich sein, zunächst die Aufarbeitung von konkreten Problemen und Belastungen des Selbst anzugehen, etwa, sich mit individuellen oder gemeinschaftlich-gesellschaftlichen Erlebnissen und Traumatisierungen zu befassen, die das Leben signifikant (bewusst oder unbewusst) beeinflussen. Allgemein beeinflussen Traumatisierungen viele der persönlichen und auch intimen Beziehungen und Bindungen, also jenen Punkt des sozialen Miteinanders, der von äußerster Relevanz für den Menschen ist.<sup>103</sup>

101 Foucault (1989a): S. 82.

102 Shusterman (2012): S. 83. Zu Foucaults Arbeit zu Lebenskunst und die Bezüge zu Leiblichkeit siehe auch Hesse (2003); Erlenbusch (2015); sowie Shusterman (2012): S. 45–83.

103 Frazzetto (2018): S. 167f. Beispiele wären etwa die Folgen einer erlebten autoritären Erziehung mittels körperliche Züchtigung (vgl. Müller-Münch, 2012) oder die Thematik der Kriegskinder (vgl. Ustorf 2016; Bode 2004, 2009). DeMause (2006) vertritt die These, dass die gesamte Menschheitsgeschichte stark von Traumatisierungen geprägt war und ist. Wie grundlegend frühkindliche Prägungen für große Teile der Bevölkerung sind wurde beispielhaft im Werk von Alice Miller immer wieder thematisiert. Miller (1995), (2004). Zur kritischen Reflexion ihres Werkes und vor allem der Schwierigkeit der praktischen Anwendung im therapeutischen Setting siehe die Biographie ihres Sohnes Martin Miller (2013).

Im Bereich der empirischen Glücksforschung und der Bindungsforschung haben Studien gezeigt, dass die frühe Erfahrung eines Kindes hinsichtlich der emotionalen Bindung (geliebt werden versus der Erfahrung von Lieblosigkeit und Vernachlässigung) signifikanten Einfluss auf die Einstellung zur Lebensfreude der Menschen im Erwachsenenalter haben. Entsprechende Erfahrungen von Geborgenheit oder Alleinsein werden im Körper langfristig abgespeichert und hinterlassen deutliche Spuren in den Motivationssystemen: »Frühe Erfahrungen von Einsamkeit oder Verlust können eine lebenslange Empfindlichkeit neurobiologischer Systeme zur Folge haben.«<sup>104</sup> Menschen, die solche Erfahrungen gemacht haben, neigen im Laufe ihres Lebens zu einer erhöhten Angst- und Stressbereitschaft und fühlen sich schneller überfordert.<sup>105</sup>

Die hier ansetzende Form der Selbstsorge wäre in vielen Fällen daher ein zunächst sehr anspruchsvolles Unterfangen, welches in einem ersten Schritt vermutlich professionelle Begleitung erfordert, etwa in Form eines therapeutischen Prozesses. Deren Ziel wäre die Stärkung zur Selbsterkundung und Selbstakzeptanz, welche Möglichkeiten eröffnet, das eigene Leben und die Beziehungen zu Mitmenschen zu gestalten.

Die Entwicklung des Bewusstseins vom eigenen Selbst kann zunächst auch zu einer negativen Erfahrung führen, indem Missstände des eigenen Lebens bewusst werden, sei es in Bezug auf die genannten (negativen) Erlebnisse oder der Alltagsbelastung der Tretmühlen, welche zuvor vielleicht weniger wahrgenommen wurden. Die Zuwendung zur Lebenskunst folgt der komplexen Entwicklung der Moderne: Durch die Überwindung des Reichs der Notwendigkeit besteht erst die Chance für den Menschen sich mit sich selbst neu zu befassen und sich als Subjekt zu verstehen. Zugleich verlangt die Komplexität der modernen Gesellschaft die Selbstregulierung als Arbeitender, Bürger, Lebenspartner beziehungsweise grundlegend als Mitglied der modernen Kulturgesellschaft.<sup>106</sup> Die in der Moderne sich entwickelnde und rasant entfaltende Idee der Individualität wurde von der Entwicklung und Verbreitung der Psychologie begleitet und ist logisch miteinander verbunden.<sup>107</sup> Entsprechend ist auch eine Lebenskunst der Moderne kaum möglich ohne die begleitende Unterstützung der Psychologie wo immer es nötig erscheint, und zwar vor allem jene, über die Positive Psychologie hinausgehenden Ansätze.

---

104 Bauer (2006): S. 65, siehe auch S. 55ff.

105 Bauer (2006): S. 67.

106 Strenger (2017): S. 85ff.

107 Illouz (2009).

## 8.4 Existenzialismus und Hedonismus

Als besondere Herausforderung zeigt sich in der philosophischen Fundierung des *aufgeklärten Hedonismus* die Sinnfrage: Kann Wohlbefinden tatsächlich das Gute sein, nach dem es sich zu streben und für das es sich zu leben lohnt? Kann Freude und Lust zum Sinn werden, an dem sich Individuen und Gesellschaften ausrichten können? Es wurde bereits in Kapitel vier darauf verwiesen, dass die Grundlagen von Eudaimonia und der klassischen Tugendethik nicht mehr rundum plausibel und erstrebenswert erscheinen. Zugleich entsteht durch den damit verbundenen Verlust eines traditionellen Weltbildes eine Angst ob der Orientierungslosigkeit und der Gefahr eines potentiellen Rückfalls in eine archaische Lebensweise, in der jegliche Würde und Autonomie des Menschen relativierbar erscheint, etwa als Gefahr des Nihilismus, wie es Jonas in Bezug auf die Moderne benennt:

»Nun zittern wir in der Nacktheit eines Nihilismus, in der größte Macht sich mit größter Leere paart, größtes Können mit geringstem Wissen davon, wozu. Es ist die Frage, ob wir ohne die Wiederherstellung der Kategorie des Heiligen, die am gründlichsten durch die wissenschaftliche Aufklärung zerstört wurde, eine Ethik haben können, die die extremen Kräfte zügeln kann, die wir heute besitzen und dauernd hinzuerwerben und auszuüben beinahe gezwungen sind.«<sup>108</sup>

Die Frage was Sinn ergibt und was als sinnvolles Leben anzusehen ist, spielt mithin eine zentrale Rolle in der Betrachtung von subjektivem Wohlbefinden und suffizienter Lebensweise. Grundlegend stellt sich nämlich die Frage, ob der Mensch an sich suffizient ist, also sich selbst genügend oder ob er nach etwas höherem streben muss oder aber das defizitäre Sein anderweitig kompensieren wollen wird, etwa durch materielle Besitztümer und kompensatorischen Konsum. Wenn die Grundlage des Verständnis des Menschen eine negative ist, so im Christentum in Form von Ursünde und Schuld, so ist das Leben als ewiges Streben nach Wiedergutmachung und (göttlicher) Anerkennung zu sehen. Der Mensch ist hier nicht sich selbst genug (suffizient), sondern defizitär. Religionen wie das Christentum bieten dabei eine Erklärung für die eigene Imperfektion und Unzulänglichkeit, sowie eine Perspektive der Erlösung im Jenseits. Während in der Moderne im Zeichen der Aufklärung der Glaube an ein Jenseits und eine paradiesische Belohnung nach dem Tod an Überzeugung verlor, entwickelte sich die Hoffnung und das Versprechen, alle Sehnsüchte seien im Diesseits zu erfüllen. Dies wurde nicht zuletzt durch die Versprechen der modernen Konsumgesellschaft befördert, dessen Warenglück als *Paradies auf Erden* erscheint, in dem Überfluss und der Zustand von Harmonie herrscht. Während sich also das *Heilsversprechen* vom Jenseits ins Diesseits verschob, blieb der Mensch aber auch in der modernen Gesellschaft als defizitär gebrandmarkt.

---

108 Jonas (1979): S. 57.

Dies manifestiert sich sowohl im Streben nach Gütern, wie im Leistungsideal, die beiden Aspekte materieller Lebensweise, die in Kapitel fünf beschrieben wurden. Diese Sinnsuche der Gesellschaft ist mit Ressourcenverbrauch verbunden, aber es gelingt ihr doch nicht dauerhaft Sinn zu erschaffen.<sup>109</sup>

Der materielle Wohlstand bietet eine Fülle an Sinnkonstruktionen und damit einhergehend eine Desorientierung, deren Schwächen aber unschwer zu erkennen sind und offenbar vor allem durch das Vermitteln von vergnüglichen Erlebnissen kaschiert werden.<sup>110</sup> Das Anerkennen eines Fehlens an Sinn, der Verzicht auf Konstruktionen eines höheren Sinns – und seien sie noch so instabil – scheint schwer. Die historische Entwicklung zeigt in der Tat eine klare Disposition des Menschen zu metaphysischen Erklärungen, da es sich möglicherweise als evolutionär vorteilhaft erwiesen hat, Sinnkonstrukte gemeinschaftlich zu erschaffen und anzunehmen.<sup>111</sup> Transzendente Ziele sind zwar imaginär, sie können jedoch für die Gesellschaften und Zivilisationen als elementar und lebensnotwendig erscheinen – für den Zusammenhalt und auch, um sich daran ausrichten zu können. Es ließe sich sogar behaupten, dass der Mensch an sich offenbar ein metaphysisches Bedürfnis hat.<sup>112</sup> Dafür spricht die ursprüngliche Angst des Menschen vor dem Tod. Weil das Ende des Lebens nicht vorstellbar und akzeptabel erscheint, entwickelt er einen Glauben an ein potentiell Jenseits, eine schöpferische Kraft und einen Telos des Seins, in seiner Paradoxie: »Menschen brauchen den Gottesbezug, aber er ist unerfüllbar«.<sup>113</sup> Der Philosoph Isaiah Berlin formuliert die Aufgabe solcher absoluter letzter Ziele und Sinnkonstruktionen als Grundherausforderung des menschlichen Seins:

»Die Menschen suchen nach Halt, weil sie nicht den Mut haben, sich der Tatsache zu stellen, dass es eine solche objektive Macht nicht gibt, dass ihre Werte eben nur ihre Werte sind und dass sich die Menschen ohne weiteren Grund engagieren oder vielmehr aus dem einzigen Grund, der sich prinzipiell anführen lässt, dass nämlich dieses bestimmte Ziel – gleichgültig, wie es beschaffen ist – das ist, wofür sie sich entschieden haben, ihr letztes Ziel; dies bedeutet Sich-Entscheiden, und darüber hinaus gibt es keine Begründung, denn ein letztes Ziel rechtfertigt alle anderen und kann nicht selbst einer Rechtfertigung bedürfen.«<sup>114</sup>

109 Reusswig (1994): S. 222.

110 Schmid (2007): S. 72ff. Die Sinnfrage ist schwieriger, also fragt man nach dem konkreteren Glück beziehungsweise wenn es schon keinen Sinn gibt, so soll es wenigstens Spaß machen, so beschreibt Schmid die gegenwärtige Glücksjagd. Siehe auch Schmid (2012).

111 Kanitscheider (2008): S. 156f.

112 Vgl. Gamm (2012); Stevenson/Haberman (2008): S. 226-270.

113 Tugendhat (2007): S. 193; siehe auch S. 159-175; vgl. Strenger (2017) S. 90-94.

114 Berlin (2009): S. 320.

Ähnlich formuliert es Kanitscheider, nämlich dass es dem Menschen schwer fällt, sich der existenzialistischen Perspektive zu stellen und sich damit einzugestehen, dass kein Heilsversprechen wahr ist:

»Wir wissen aus den zahlreichen Reaktionen auf den Verlust von absolutem Sinn und den objektiven Werten durch die wissenschaftliche Rationalität, dass der epikurische Weg und der heidnische Hedonismus für die meisten Menschen nach 2000 Jahren christlicher Wertorientierung emotional schwer umzusetzen ist. Zu lange hat man ihnen erzählt, dass die Lebensführung einer außerweltlichen unumstößlichen, richtunggebenden Instanz bedarf.«<sup>115</sup>

Im Kontext dieser Arbeit bedeutet dies, dass weder die Sinnkonstruktion der materialistischen Lebensweise aufrecht zu erhalten ist, noch aber jene asketischen Sinnideale plausibel vertreten werden können, die manch Modellen der suffizienten Lebensweise zugrunde liegen. Der Philosoph Nagel beschreibt die Herausforderung eines entsprechend aufgeklärten Bewusstseins, welches sich seiner eigenen Unbedeutsamkeit gewahr wird:

»Denken wir uns aus der Außenperspektive, so fällt es uns tatsächlich schwer, unser eigenes Leben ernst zu nehmen. Dieser Verlust der Selbstgewißheit und der Wunsch, sie nach Möglichkeit wiederzuerlangen, macht das philosophische Problem des Sinnes des Lebens aus.«<sup>116</sup>

Sinnloses Leben birgt auch nur sinnlose Existenzen und Tätigkeiten, weil jedes Tun auf einen Zweck baut, der auf ein Ziel ausgerichtet ist: »Hätten wir keine letzten Zwecke, wäre nicht nur der Wunsch leer und sinnlos, sondern das Leben selbst. Denn ein Leben ohne Ziele oder Zwecke wäre ein Leben, in dem man nichts zu tun hätte.«<sup>117</sup>

Als konstruktive Position gegenüber einem solchen (drohenden) Nihilismus steht ein Menschenbild, welches auf einer positiven, gesättigten, selbstgenügsamen Selbstverständnis beruht. Ohne *höhere* Werte und teleologische Orientierung verbleibt als Bezugspunkt dabei *lediglich* das Sein, als Bezugspunkt des *aufgeklärten Hedonismus*. Der französische Philosoph Jean-Luc Nancy entwickelt diese philosophische Idee unter der simplen Prämisse: »Das Ganze des Seienden ist sein eigener Grund, es gibt keinen anderen [...]«<sup>118</sup> Damit attestiert er, dass die Welt keinen Sinn hat, sondern sie als Sinn in sich zu verstehen ist. Es geht ihm zufolge also nicht darum, der Welt Sinn zu verleihen, sondern in den Sinn einzutreten, das Bestehende als Sinn anzusehen, zu erkennen und anzuerkennen: »sie selbst allein

115 Kanitscheider (2008): S. 208.

116 Nagel (1992): S. 370. siehe auch S. 362f.

117 Frankfurt (2001): S. 142.

118 Nancy (2012): S. 132.

ist der ganze unbedeutende Sinn«. <sup>119</sup> Das Sein ist somit nur das, was passiert ohne einen metaphysischen Hintergrund. Das Sein der menschlichen Welt entspringt in jedem Punkt, in jedem Moment. Der Sinn des Seins wird nun hervorgebracht durch das Miteinander-Sein. <sup>120</sup>

Hier besteht als Fundament des (Miteinander-)Seins die Idee der bedingungslosen Weltbejahung, wie sie durchaus in den meisten Religionen angelegt ist, als Weltbejahung im Sinne der Anerkennung aller Existenz und der Würde von allem Lebendigen. Diesen expliziten Bezugspunkt für ein aufgeschlossenes, wohlgesonnenes Miteinander verortet Nancy in der Idee der *Liebe* und dem *liebenden Denken*: »Lieben bedeutet die Möglichkeit, alle Dinge, alles, was da ist, als an sich und für sich wertvoll zu betrachten.« <sup>121</sup> Der Mensch ist nicht gegeben/geschaffen, sondern er schafft sich selbst, jeder selbst und immer wieder, dieses Erschaffen kann aber nur ein positiv bejahendes sein. Entsprechend ist auch das Gemeinsame ein Positives. <sup>122</sup> Foucault bezieht die Idee der Lebenskunst auf den Existenzialismus:

»Die einzige annehmbare Konsequenz aus dem, was Sartre gesagt hat, ist die, seine theoretische Einsicht mit einer kreativen Praxis zu verbinden – und nicht mit einer authentischen. Aus der Idee, daß uns das Selbst nicht gegeben ist, kann meines Erachtens nur eine praktische Konsequenz gezogen werden: wir müssen uns selbst als Kunstwerk schaffen.« <sup>123</sup>

Lebenskunst erscheint hier erneut als Praxis, individuell aber auch im gemeinsamen-gesellschaftlichen Rahmen, welcher eigenständige Bezugssysteme kreiert. Den sich selbst erschaffenden Sinn gilt es fortwährend zu kultivieren, da der auf das menschliche Sein bezogene Sinn ein relativer Sinn bleibt, ohne eine absolute Orientierung. Der Sinn des Lebens ist nicht gegeben, ebenso wie es nicht *die* Lebenskunst gibt. Ob etwas eine belanglose oder sinnhafte Beschäftigung ist, ist relativ. Als sinnerfülltes Leben ist ein Leben zu bezeichnen, in dem man sich aktiv mit einem für einen selbst lohnenswerten Vorhaben beschäftigt. <sup>124</sup> Was sich als lohnenswertes Vorhaben bezeichnen lässt, ist über das unmittelbare Glücksempfinden der Menschen hinaus dabei immer nur ein soziales Konstrukt. Es kommt

119 Nancy (2014): S. 41, siehe auch S. 16.

120 Nancy (2012): S. 128. Nancy erläutert dies am Beispiel des Gesprächs: Im Unterhalten mit den Anderen unterhält man sich selbst im Sinne des sich Erhaltens, des sich Erschaffens. Nancy (2012): S. 133.

121 Nancy/Tyradellis (2013): S. 66. Damit schließt Nancy an Sartres Überlegungen zum Existenzialismus als Humanismus an, die sich gegen die Verneinung der Welt aussprechen. (Vgl. Sartre 1989).

122 Diese Idee hebt sich vom klassischen, statischen Humanismus ab, in dem bereits festgelegt ist, wie der gute Mensch sie (und der somit Sanktionen und Missachtung für jeden bereit hält, der wagt anders zu sein). Vgl. Hengelsbrock (2005): S. 134–140.

123 Foucault (1987): S. 274.

124 Wolf (1998): S. 170, 179.

also auf die gelingende Kombination von gemeinsamer Sinngebung und subjektivem Empfinden an. So kann auch eine an sich sinnvolle Tätigkeit, etwa Busfahrer oder Zahnärztin, nicht als erfüllend empfunden werden. »Sinn entsteht, wenn subjektive Anziehung mit objektiver Attraktivität zusammen trifft.«<sup>125</sup>

Die Frage ist dem Philosophen Nagel zufolge, ob die Erkenntnis der Absurdität unserer Existenz de facto ein Problem darstellt oder ob die Absurdität nicht einfach eine für den Menschen typischen Eigenschaft ist, in der sich just seine Erkenntnisfähigkeit widerspiegelt und ihn so charakteristisch und interessant macht. Nagel empfiehlt daher einen eher gelassenen und gewissermaßen spielerischen Umgang mit der Erkenntnis des existenziellen Seins:

»Gibt es sub specie aeternitatis keinen Grund daran zu glauben, dass irgendetwas von Bedeutung ist, so ist dies eben gleichermaßen belanglos, und wir tun gut daran, unserem absurden Leben von nun an mit Ironie zu begegnen, statt voller Heldenmut oder Verzweiflung.«<sup>126</sup>

Somit bietet sich laut Nagel anstelle eines nihilistisch-zynischen Umgangs mit dem Leben vielmehr der spielerische Umgang und die Option der Ironie. Eine Flucht ins transzendente Wesen erscheint Nagel als eine Verschwendung des eigenen Bewusstseins, eine Amputation des Selbst.<sup>127</sup>

---

125 Wolf (1998): S. 174. Gewisse selbstgewählte Ziele können daher auch als pathologisch gelten, wenn sie sich vorwiegend nach subjektiver Anziehung richten: wer mit aller Leidenschaft Briefmarken sammelt, Telefonbücher auswendig lernt etc. (Ebd. S. 174f.).

126 Nagel (1996): S. 44. Kursiv im Original.

127 Nagel (1992): S. 378. Bereits Hegel weist die Stoa mit ähnlichem Grunde zurück, da die erreichte innere Freiheit als defizitär anzusehen ist und einer Verschmähung der Existenz entspricht und eine Flucht aus der Wirklichkeit verlangt. Jaeggi (2016): S. 205-210.





## 9. Selbstverhältnisse, Subjektivität, Suffizienz

---

Die bislang geschilderten Aspekte des *aufgeklärten Hedonismus* verweisen auf die Rolle der Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt. Das *Mit-sich-selbst-befreundet-sein* ebenso wie die existenzielle *Freude am Sein* beziehen sich sowohl auf mentale Einstellungen als auch auf physiologische Empfindungen, die miteinander kombiniert oder auch kontrastiert werden. Dies soll im Folgenden unter dem Begriff der *Selbstverhältnisse* ausführlicher behandelt werden. Der Begriff *Selbstverhältnisse* wird unter anderem der Forschung Foucaults zu Selbsttechniken und Selbstpraktiken zugeschrieben, findet sich aber auch bei Jaeggi in Bezug auf Selbstbestimmung und Selbstentfremdung.<sup>1</sup>

### 9.1 Selbstverhältnisse als prägendes Element von Naturverhältnissen

Beim Konzept der Naturverhältnisse steht die Frage im Fokus, wie als gegeben angenommene Bedürfnisse gegenüber der Natur manifestiert werden:

»Als gesellschaftliche Naturverhältnisse bezeichnen wir die dynamischen Beziehungsmuster zwischen Mensch, Gesellschaft und Natur. Sie gehen aus den kulturell spezifischen und historisch variablen Formen und Praktiken hervor, in und mit denen Individuen, Gruppen und Kulturen ihre Verhältnisse zur Natur gestalten und regulieren.«<sup>2</sup>

Die Frage der Naturverhältnisse wurde in der Umweltwissenschaft bereits grundlegend bearbeitet und beschreibt das bestehende Konfliktfeld zwischen Mensch und Natur.<sup>3</sup> Weniger in den Blick genommen wurde bisher, welche Rolle das Verhältnis des Menschen zu sich selbst dabei spielt, sozusagen die gesellschaftlichen Selbstverhältnisse. Bei der Frage der Selbstverhältnisse geht es um die Erörterung der Frage, wie Bedürfnisse zunächst innerhalb des Individuums bestimmt werden und welche Handlungs- und Gestaltungsräume im Umgang damit bestehen. Auf der

---

1 Vgl. Sarasin (2005: S. 12); Hesse (2003); Jaeggi (2016).

2 Becker/Hummel/Jahn (2011): S. 77.

3 Görg (2003); Becker/Hummel/Jahn (2011).

Ebene individueller Bedürfnisbefriedigung sind die Regulationsmuster angebunden an die Leiblichkeit und die psychologischen und physischen Prozessen (zum Beispiel Mangelgefühle, Wahrnehmungsweisen, Motivationen, Identitätsvorstellungen). Diese bestehen wiederum in kulturell und traditionell ausgeprägten Formen der Bedürfnisbefriedigung und äußern sich in entsprechenden alltagskulturellen Praktiken. Auf mittlerer Ebene sind Regulationsmuster stark geprägt durch zum Beispiel Versorgungssysteme (Lebensmittel, Mobilität, Wohnen), sowie auf der Makroebene durch Produktions-, Eigentums- und Geschlechterverhältnisse.<sup>4</sup>

Das Verhältnis der Menschen zur Natur ist dabei durch Kultivierung und Nutzbarmachung geprägt, welches eine Abgrenzung zur Natur beinhaltet, wie es bereits in Bezug auf die Rolle von Arbeit in der Menschwerdung (siehe Kapitel 6) angeführt wurde. Die Kultivierung der äußeren Natur spiegelt sich in der Kultivierung der inneren Natur wieder, beide Formen der Nutzbarmachung sind inhärent verbunden. Die Abgrenzung des Menschen zur (eigenen) Natur ist tief verwurzelt in der Entwicklung der Moderne: vor allem im bürgerlichen Milieu wird auf eine umfassende Regulation der Triebe (der Spontaneität des Seins, der emotionalen Affekte, der Sexualität etc.) gesetzt. Diese Kultivierung des Menschen zeigt sich in seiner Abgrenzung gegenüber der Natur beziehungsweise der Domestizierung und Entnatürlichung des Menschen.<sup>5</sup> Jede Form von Selbstbeherrschung ist in diesem Sinne immer auch Naturbeherrschung unmittelbarer Art, da sich der Mensch zu seiner eigenen Natur verhält, seiner Natürlichkeit als biologische Entität. Somit sind Naturverhältnisse geprägt durch die Selbstverhältnisse und umgekehrt.

»Eine der wichtigen Überlegungen von Horkheimer und Adorno betreffen die Frage der Naturbeherrschung, die auch die Beherrschung der Natur am Individuum, also auch die Beherrschung des eigenen Körpers, der Gefühle, des Denkens selbst umfasst.«<sup>6</sup>

Die seit Kant geltende Annahme, dass erst die Fähigkeit zur kompletten Selbstbeherrschung die Autonomie des Menschen ermöglicht, wurde unter anderem von Adorno kritisiert mit dem Argument, dass doch die natürlichen Neigungen dem Leben erst Sinn verleihen. Neigungen zu unterdrücken, heißt auch den Lebenssinn unterdrücken. Hier wird somit Implizit die Idee der Souveränität der Autonomie gegenübergestellt, da es kein Beherrschen der Natur geben kann, sondern nur ein Arrangieren mit den Gegebenheiten. Diese Sichtweise passt zur Philosophie der *Lebenskunst* in der Form ihres leiblichen angebunden Seins im *aufgeklärten Hedonismus*. Daher ist der Aspekt von Selbstverhältnissen als zentrales Element in

---

4 Becker/Jahn (2003).

5 Reusswig (1994): S. 220f.

6 Demirovic (2010): S. 163.

der Frage nach subjektivem Wohlbefinden und Suffizienz zu bestimmen. Im Folgenden soll eine kurze historische Analyse die Entwicklung und Problematik des gegenwärtigen Zustandes der Selbstverhältnisse aufzeigen. Daran anschließend wird erörtert, welche Elemente von Praktiken, die den Selbstverhältnissen im Sinne eines *aufgeklärten Hedonismus* zuträglich sein können und die bereits in Kapitel 6 genannten Elemente einer nicht-materialistischen Lebensweise ergänzen oder unterstützen können.

## 9.2 Historische Entwicklung und gegenwärtiger Stand der Selbstverhältnisse

### 9.2.1 Historische Entwicklung

Wie im Kapitel 4 zur Ideengeschichte des Glücks bereits angeführt wurde, gibt es schon in der Philosophie der Antike vielerlei Bezüge zu den Selbstverhältnissen. Die bis heute dominante Tradition findet dort ebenso ihren Ursprung, indem sie grundlegende Weichen stellt, vor allem in Bezug auf das Verhältnis von Körper und Geist. Bereits bei Platon findet eine Trennung von Körper und Geist statt: der Körper wird in scharfem Gegensatz zum Geist konstruiert. Der Körper ist sterblich, die Seele aber unsterblich. Der Körper gilt als das Gefängnis der Seele, da er sie einschließt, begrenzt und durch die sinnlichen Empfindungen irritiert. Letztendlich ist daher erst der Tod des Körpers der Beginn des eigentlichen Lebens der Seele.<sup>7</sup> Mit der Annahme eines Dualismus von Leib und Seele erfolgt nicht nur die Trennung zwischen Körper und Geist, sondern auch die Hierarchisierung der Verhältnisse: eine Abwertung des Körperlichen gegenüber dem Geistigen. Darauf baut auch die christliche Lehre der Spätantike auf. So heißt es bei Augustinus: »Das Fleisch jedoch ist der schwache und irdische Teil des Menschen, und darum ist nach dem Fleische leben tadelnswert.«<sup>8</sup> In der christlichen Lehre werden dabei nicht nur geschlechtliche Freuden getadelt, sondern auch die profanen leiblichen Genüsse wie die von Speisen und Trank. Die haptischen Freuden (Haut und Tastsinn) gelten als mit Unvernunft und Schwachsinn verbunden. Allgemein gilt alles Sinnliche und Taktile als gefährlich und ohne Ausnahme gelten sämtliche Freuden des Leibes und besonders die Lust der Begierde als animalisch und verächtlich.<sup>9</sup> Diese

7 Spang (2011): S. 17. Spang zeigt auf, das im Symposion der Körperbegriff von Platon schrittweise aufgewertet wird. Dennoch gilt Platon als ein Urheber des hierarchischen Körper-Geist-Bildes.

8 Augustinus (1949): Die Enthaltsamkeit, S. 21, Hg. Paul Keseling. Zitiert nach Onfray (1992): S. 110.

9 Onfray (1992): S. 113f, 119f.

religiösen und gesellschaftlich maßgebliche Ansichten formten für viele Jahrhunderte das bis heute dominante Verständnis von Körper und Leiblichkeit. Während im Ausgang des Mittelalters die zentrale Herrschaft der Kirche langsam nachließ, wurde diese Annahme aber nicht auf- oder abgelöst, sondern hat sich im Zuge der Entstehung der Arbeitsgesellschaft, der *Zeit des Übergangs* ab dem 16. Jahrhundert, sogar noch umfassender verankert.<sup>10</sup>

»Was die Zeit des ›Übergangs‹ angeht, so blieb sie in Europa eine Zeit heftiger sozialer Konflikte und bereitete den Boden für eine Reihe von staatlichen Initiativen, die, ihren Folgen nach zu urteilen, drei Hauptziele hatten: erstens die Schaffung einer disziplinierten Arbeiterschaft, zweitens die Entschärfung der Sozialproteste und drittens die Festlegung der Arbeiter auf die ihnen aufgezwungene Arbeit.«<sup>11</sup>

Dies geschieht durch tiefe Eingriffe in die sozialen Strukturen und Traditionen auf allen gesellschaftlichen Ebenen und somit die gesamte Alltagskultur betreffend:

»Um die soziale Disziplin zu sichern, wurden sämtliche Formen kollektiver Gesellschaftlichkeit und Sexualität angegriffen. Dazu gehörten Sport, Spiele, Tänze, Bierfeste und andere Feierlichkeiten und Gruppenrituale, die den Arbeitern eine Quelle wechselseitiger Verbundenheit und Solidarität waren.«<sup>12</sup>

Über einen langen Zeitraum findet dabei eine umfassende *Disziplinierung des Körpers* statt, die gemeinsam von Staat und Kirche betrieben wird, mit dem Ziel, die Fähigkeiten des Individuums vor allem in Arbeitskraft umzuwandeln. Dabei entspinnt sich ein umfassender Kampf gegen den Körper und wird zum Kennzeichen des Bürgertums, den Dualismus von Geist und Leib erneut manifestierend. Die Tugenden der Vernunft (Sparsamkeit, Verantwortungsgefühl, Selbstbeherrschung) stehen den niederen Instinkten des Körpers wie Wollust, Müßiggang, Verschwendung der Lebenskraft entgegen.<sup>13</sup> Der überlegene Geist kann Bedürfnisse und Reaktionen des Körpers kontrollieren: »Er kann den Vitalfunktionen des Körpers Regelmäßigkeit und Ordnung verleihen und den Körper zwingen, unabhängig von seinen Begierden in Übereinstimmung mit externen Bestimmungen zu arbeiten.«<sup>14</sup> Dabei wird die Überwindung eines natürlichen Zustandes des biologischen Seins angestrebt, vor allem um die Arbeitszeiten auf die Stunden jenseits von Sonnenauf- und Untergang auszudehnen sowie den Zyklus der Jahreszeiten zu durchbrechen. Das dualistische Verständnis verbindet sich mit der neuen wissenschaftlich-philosophischen Idee eines mechanistischen Weltbildes: der Körper gilt als eine mechanisch funktionierende Maschine oder Fabrik, der Mensch gilt als

10 Federici (2012); Foucault (1988); Muchembled (2008).

11 Federici (2012): S. 100.

12 Federici (2012): S. 100.

13 Federici (2012): S. 163ff.; Muchembled (2008): S. 210.

14 Federici (2012): S. 184.

rohe Materie ohne Empfindsamkeit und Eigenleben.<sup>15</sup> Diese verquere Form einer Asketik dient selbstredend nicht einem besseren Leben des Individuums, sondern vor allem einer Ausweitung der Produktion, welche ihrerseits zum Leitbild des gelungenen Lebens stilisiert wird. Dies allerdings nicht als optionales Motiv für freie Bürger, sondern vielmehr als Erziehungsparadigma für die gesamte Gesellschaft.

»Die Entwicklung der Selbstführung (Selbstregierung, Selbstentwicklung) wird zum wesentlichen Erfordernis eines kapitalistischen sozio-ökonomischen Systems, in dem Selbstbesitz als fundamentales gesellschaftliches Verhältnis gilt und die Disziplin nicht mehr nur auf äußerlichen Zwang beruht.«<sup>16</sup>

Die Ausweitung der Selbstbeherrschung wurde als Zivilisierung auch umfassend in der Alltagskultur sichtbar: Eine *Moral des Zwangs und der Selbstkontrolle* entsteht, dokumentiert in Form von Handbüchern des guten Benehmens, der korrekten Manieren und anderem.<sup>17</sup> Im 19. Jahrhundert entwickelt sich damit, was Foucault als Bio-Politik bezeichnet: Die umfassende Disziplinierung des Körpers und die Regulierung der Bevölkerung, passend für und durch Schulen, Kasernen und Fabriken. Vielfältige Techniken zur Unterwerfung der Körper entstehen und konstituieren die *Biomacht*.<sup>18</sup>

»Biomacht entsteht im Prozeß der Herausbildung der Moderne durch die Zivilisierung von Körperlichkeit, und zwar infolge der zunehmenden Verwaltung von Körpern und der rechnerischen Planung des Lebens, insofern die Körper per Wissenschaft, Technik und Leibesübungen Normen der Rationalität und Effektivität in Wirtschaft und Staat, in der Kunst und Kultur unterworfen werden.«<sup>19</sup>

Während sich die Mittelschichten ab Ende des 19. Jahrhunderts davon langsam zu emanzipieren beginnen, verschiebt sich die Bedeutungszuschreibung und die Arbeiterbewegungen setzen ihrerseits vielfach auf Moralisierung und Askese.<sup>20</sup> Die Entwicklung der Arbeitsgesellschaft war elementar mit der Disziplinierung des Körpers verbunden oder vielmehr beruhte sogar auf ihr, indem grundlegend Arbeit als physische Kraftleistung definiert und genutzt wurde. Besonders in der Industriearbeit war und ist sie oftmals mit einem hohem Verschleiß von Arbeitskraft

15 Federici (2012): S. 171. Siehe auch Federici (2012: S. 181): »Wir stellen mit anderen Worten fest, dass der menschliche Körper, und nicht etwa die Dampfmaschine oder gar die Uhr, die erste vom Kapitalismus entwickelte Maschine war.«

16 Federici (2012): S. 185.

17 Muchembled (2008): S. 184. Beispielhaft dafür die Rolle der Masturbation: »Masturbation galt bis dahin [Beginn des 18. Jahrhunderts, J.D.] als banal, manchmal sogar als geduldetes Ventil jugendlicher Sexualität in einer Landbevölkerung, deren junge Männer auf eine immer spätere Eheschließung warteten.« Muchembled (2008): S. 191.

18 Foucault (1988): S. 166f.

19 Caysa (2003): S. 144.

20 Muchembled (2008): S. 239.

verbunden und bedingt somit eine stark negative Auswirkung auf Wohlbefinden und körperlichen Zustand. Dies war besonders in der Zeit der frühen Industrialisierung prägend, ist aber auch heutzutage noch zutreffend. In einer fast paradox anmutenden Reaktion wurde dieser Anspruch auf Verschleiß des Körpers von der Arbeiterbewegung oftmals glorifiziert und heroisiert. Der starke männliche Körper wurde als Ideal in Statuen präsentiert und Geschichten des tapfer sich mühenden Arbeiters zeugten von der Aufopferung in der Fabrik. Insgesamt, so der Historiker Hien, sei das Thema der Gesundheit des Körpers bzw. der körperlichen Unversehrtheit in Kreisen der Arbeiterbewegung bis ins 20. Jahrhundert weitgehend vernachlässigt worden.

»Gesundheit, wie sie die WHO im Jahr 1946 definierte – als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden – wurde als unrealistische Utopie, als überflüssiger Luxus abgetan.«<sup>21</sup>

Die Abwertung des Körpers gegenüber dem Geist bezieht sich aber keineswegs nur auf die Produktivsphäre, wo sie eine Legitimation der Selbstausbeutung darstellt, die, wie in den Ausführungen zur Entstehung der Arbeitsgesellschaft in Kapitel 5 beschrieben, auch heute noch Relevanz hat. Vielmehr hat sie eine gravierende Bedeutung für jegliche Selbstverhältnisse und den Bezug zum eigenen Sein. Dies wirkt sich auf allen Ebenen des Selbstverständnisses der Menschen aus. »Zwischen 1800 und 1960 erleben fünf bis sechs aufeinanderfolgende Generationen eine massive Unterdrückung körperlicher Vergnügungen in einem Diskurs von seltener Heftigkeit.«<sup>22</sup> Der Körper gilt als negativ besetzt, er erweckt gar Angst und Abscheu. Vor allem gilt dies für Körperfunktionen wie das Urinieren, die biologisch bedingt und somit denen der Tiere ähnlich sind. Die damalige Medizin trägt zu diesem Körperverständnis bei und sieht den Körper teils als Gefäß voller Schmutz.<sup>23</sup> Eine Angst, eigene Bedürfnisse zu zeigen und dem Empfinden Ausdruck zu geben, etabliert sich umfassend in der Gesellschaft. Diese historische Entwicklung, so attestiert Onfray,

»[...] hinterlässt dem christlichen Europa einen schizophrenen Körper, der sich hasst, die einzigartige Fiktion einer vorgeblich immateriellen und unsterblichen Seele in sich bewahrt und sich am Ende des Todestriebes erfreut, der von der herrschenden Ideologie *ad nauseam* gepflegt wird.«<sup>24</sup>

---

21 Hien (2017): S. 135.

22 Muchembled (2008): S. 211. Beispielhaft sei auch das gespannte Verhältnis zu Gaumenfreuden benannt: Während Essen und Trinken sehr viel Wohlbefinden bereiten kann, wird es leicht angefeindet, weil ihm Kontrollverlust nachgesagt wird, ähnlich der Sexualität. Hahn (2010): S. 418.

23 Federici (2012): S. 109; Muchembled (2008): S. 215ff.

24 Onfray (2008): S. 141.

Mit der Durchsetzung eines ökonomischen und sozialdarwinistischen Verständnisses wird der Körper formbares Material. Dies galt gerade auch im sogenannten *Wettstreit der Nationen* im Zeitalter der Industrialisierung:

»Eine gesunde, arbeitsfähige und vermehrbare, insgesamt ›qualitative‹ hochwertige, statt massenhaft und unkontrolliert sich ausbreitende ›Bevölkerung‹ war in den Augen der Ökonomen, der herrschenden Bürokratien und auch der bevölkerungspolitisch denkenden Humanwissenschaftler zum wichtigsten Garanten für das Gedeihen des Gemeinwesens geworden.«<sup>25</sup>

Dieser kurze historische Überblick verdeutlicht die historische Entwicklung und damit auch die tiefe Verwurzelung der Annahmen zum Selbst des Menschen der Moderne, wie sie auch heute noch präsent sind und sich in vielfältigen Ausformungen zeigen. Sie bereiten auch die Grundlage für die im Kapitel 5 dargestellte zivilisatorische Ausrichtung auf Arbeit und das Leistungsideal samt ihren Paradoxien und Pathologien. Die Perspektive der Selbstverhältnisse gilt dabei nicht nur für die Ausformungen in der Arbeitswelt oder der Konsumgesellschaft und dem Streben nach Singularitäten, sondern zeugt von einem tiefer liegendem Missverhältnis zum Selbst und zum subjektiven Wohlbefinden, wie es folgend an einigen Ausformungen anschaulich gemacht wird.

## 9.2.2 Formen der Selbstverhältnisse in der Gegenwart

In der gegenwärtigen Lebensweise spiegelt sich die skizzierte historische Entwicklung wider, allen voran, dass der Mensch und vor allem sein leibliches Sein als defizitär angesehen wird. Diese Hierarchie von Geist und Körper bildet eine einflussreiche Grundlagen für das in Kapitel 5 beschriebene Phänomen der umfassenden Leistungsethik der heute dominierenden Wirtschaftsweise. Der Mensch gilt dabei als von Natur aus defizitär und ist entsprechend fortwährend zu verbessern, um seine Leistung zu steigern und damit auch seinen Wert. Erst dadurch scheint er sich die Legitimität seiner Existenz zu erschaffen beziehungsweise wortwörtlich zu erarbeiten. In der post-industriellen Gesellschaft ist der Körper nun jedoch nur selten noch ein Leistungserbringer von Primärenergie, denn die meisten Arbeitstätigkeiten werden sitzend vollbracht und im Büro oder Geschäft verbracht, hier zählt vor allem die geistige Arbeit. Die Konditionierung des Körpers wird somit aber nicht weniger wichtig, sie verändert sich lediglich. Die dominierende Arbeit am Schreibtisch verlangt zwar keine körperliche Kraftanstrengung, aber durch ihre Monotonie, Intensität und die inhärente Vernachlässigung des Körpers verschleiben sie diesen ebenso. Die zunächst sauber und bequem anmutende post-industrielle Arbeit ist oftmals abgekoppelt von der sinnlichen Existenz des Menschen:

---

25 Eder (2002): S. 137.

die Arbeit am Computer, die Steuerung von Anlagen und auch das wissenschaftliche Schaffen beinhaltet meistens weder den vielseitigen und sozialen Umgang mit anderen Menschen, noch den Umgang mit haptischen Materialien oder gar die Exponiertheit in der Natur. Die sinnliche Existenz des Arbeitenden muss also für die meiste Zeit des Arbeitstages unterdrückt werden. Mit entsprechenden Resultaten: Menschen die sitzende Tätigkeiten ausüben zeigen eine hohe Krankheitsanfälligkeit, etwa in Form von Störungen des Bewegungsapparates.<sup>26</sup>

Während in der modernen Arbeitswelt die aktive Rolle des Körpers zunehmend irrelevant wird, rückt in der Freizeit die Selbstdarstellung und Inszenierung des eigenen Körpers in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Dabei spielen medial massenhaft verbreitete ideale (und weitgehend unrealistische) Körperbilder eine leitende Rolle. Dialektisch lässt sich der Körperkult im Sinne von Fitness, Extremsport, Tätowierungen und anderem als unbewusste Reaktion auf die Körperfeindlichkeit und Entkörperlichung der westlichen Zivilisationsgeschichte verstehen, der zugleich aber die eigentliche Idee des Dualismus mit ihrem Ziel, die Schwäche des Fleisches zu überwinden, nicht verlassen hat.<sup>27</sup> Der Körper verbleibt im grundlegenden Selbstverständnis somit das schwache Grundgerüst des Menschen: für Krankheiten anfällig, von Alter und Schwäche bedroht, Ausdruck von Vergänglichkeit und Begrenztheit:

»Der Körperboom der vergangenen Jahre richtet sich auf den jungen, schlanken, schönen, fitten, gesunden Körper, den es zu hegen und zu pflegen, zu trainieren, zu formen, zu ästhetisieren und zu dekorieren gilt. Hierzu haben sich ganze Industriezweige entwickelt, die von dem Verkauf der dafür notwendigen (oder auch nicht notwendigen) Produkte prächtig leben.«<sup>28</sup>

In der (weltweit) zunehmend populären plastischen Chirurgie findet sich das Selbst-erschaffen bzw. sich-selbst-verbessern in Extremform.<sup>29</sup> Die Zukunft verspricht die Entwicklung und Ausweitung eines *Bodyengineering*, also der kompletten Bearbeitung des Körpers. Zunächst vor allem durch *Bodyenhancement*, welches klassisch im Sinne von Prothesen für körperlich eingeschränkte Menschen entwickelt

26 Gorz (2010): S. 144f; Nehls (2014): S. 362ff. Erwachsene Menschen verbringen im Durchschnitt circa 6,5 Stunden pro Tag sitzend, eine Position die für den Körper eher unnatürlich ist. Physiologisch nicht überraschend klagen 45 % der Erwachsenen über Rückenschmerzen. Techniker Krankenkasse (2016b).

27 Vgl. Schmid (2004): S. 186, 289f. Auch die sich heute in zahlreichen Störungen des Körperbildes wie Essstörungen, Selbstverletzungen etc. zeigenden Dysfunktionalitäten haben zum Teil mit Körperbildern zu tun, zum Teil sind sie aber auch Instrumente zur Selbstvergewisserung und Emotionalitätsauslebung. Vgl. Küchenhoff (2008): S. 105ff.

28 Gugutzer (2015): S. 40. Gernot Böhme bezeichnet sie als entfremdete Formen des Leibseins. Böhme (2017): S. 198-205.

29 Bauman (2009): S. 133ff.



wurde, sich zunehmend jedoch an *Verbesserungen* im Sinne einer Leistungssteigerung am Körper orientiert. Dies wird aktuell bereits für den Einsatz in der Arbeitswelt erforscht, kann aber auch bald im Privaten nutzbar gemacht werden, etwa über medizinische Ansätze zur Rehabilitation von Körpern.<sup>30</sup> Eine andere Ausprägung ist der rasant wachsende Markt von Verjüngungstechniken (Rejuvenation), welche verschiedene biotechnologische Methoden kombinieren (Prothesen, Medikalisierung, Neuroenhancement). Final wird gängigen Prognosen zufolge auch Gentechnik zum Einsatz kommen, um das bisher biologisch-natürlich gegebene Sein endgültig überwinden zu können. Die Körpersoziologie spricht vom medikalisierten Körper und der *Industrialisierung des Körpers* als ein politisch-ökonomisch-medizinischer Vorgang.<sup>31</sup> Bei der Debatte um Enhancement geht es in der Regel um eine Optimierung des Menschen, entweder als Ästhetisierung oder eine Leistungssteigerung geistiger oder körperlicher Art. Nur selten ist dabei aber von einem Zugewinn an Wohlbefinden die Rede, es zählt vielmehr der *Wettbewerbsvorteil* in der Leistungsgesellschaft. Einzig der Aspekt der Lebensverlängerung kann als glücksbezogen angesehen werden, da ein längeres Leben potentiell mehr Glückserlebnisse, Erfahrungen und soziale Kontakte ermöglicht.<sup>32</sup> Jedoch ist selbst die Steigerung der kognitiven Fähigkeiten im Sinne eines Neuroenhancement keineswegs direkt in eine Verbesserung des Wohlbefindens umsetzbar, da sich auch hier die Kapazität nicht in qualitative Nutzung übersetzen muss.<sup>33</sup>

Auf gesellschaftlicher Ebene ist als symbolisch für die Entwicklung der Selbstverhältnisse die Entwicklung des Leistungssports in westlichen Gesellschaften anzuführen:

»Der Hochleistungssport ist ein ausgezeichnetes Beispiel dafür, wie es im Modernisierungsprozess innerhalb eines Sozialsystems zur paradoxen Gleichzeitigkeit von Körperverdrängung (beziehungsweise einzelner Dimensionen des Körpers) und Körperaufwertung gekommen ist.«<sup>34</sup>

Von der olympischen Idee zunehmend entfernt, ist der Leistungssport heutzutage von Doping- und Korruptionsskandalen durchzogen und ruiniert durch die Leistungsmaximierung die Gesundheit der SportlerInnen systematisch. Fast die Hälfte der KaderathletInnen nimmt für ihre Karriere bewusst gesundheitliche Risiken in Kauf; Doping ist zunehmend verbreitet und die meisten tragen für eine kurze

---

30 Gegenwärtig wird der Einsatz von Exoskeletten, motorisierten künstlichen Skeletten, in der Produktion erprobt, um Menschen in körperlich belastenden Tätigkeiten zu unterstützen und die Produktion zu optimieren. Leister (2018).

31 Gugutzer (2015): S. 135; Gesang (2007).

32 Gesang (2007): S. 144f.

33 Tännsjö (2009).

34 Gugutzer (2015): S. 101.

Karrierezeit langfristige bis lebenslange Schäden davon.<sup>35</sup> Der Sport verlässt im Leistungswettkampf die Sphäre des Spiels und verliert seinen ursprünglichen Bezug zu Kult und Kultur, Spontaneität, Improvisation und Freude. Die meisten Formen von Spiel haben sich im Sport mittlerweile in ihr Gegenteil verwandelt: »Nicht Schönspielen oder Spaßhaben zählt hier letzten Endes, sondern allein der Sieg. Dementsprechend interessiert im Hochleistungssport auch nur der leistungsfähige Körper.«<sup>36</sup> Dieser Umgang mit dem Körper wird in die Gesellschaft vermittelt, etwa durch die mediale Inszenierung des Leistungssports als Spektakel. Hier sind Sportstars inzwischen als *Organische Intellektuelle* im Sinne Gramscis zu verstehen, die den Konsens über die gegenwärtigen Lebensweise mitorganisieren: Leistung, Wettbewerb, Materialismus.<sup>37</sup>

Auf der Alltagsebene ist neben der medialen Vermittlung von Grundauffassungen hinsichtlich des Behandlung und Körpers auch die frühe Prägung im Umgangs mit dem Körper durch die Leibeserziehung im Sport paradigmatisch. Sportliche Ertüchtigung galt und gilt als Methodik der Disziplinierungsweise für Menschenkörper in der Armee, historisch im Arbeitersport oder gegenwärtig als Gesundheitssport für den postindustriellen Büromenschen. Die Technologisierung des Körperverständnisses und des Körpers selber ist eng mit der Fortschrittsideologie und der Aufwertung des Mechanischen durch Naturwissenschaften und Industrie verbunden.<sup>38</sup> Die klassischen Formen der Disziplinierung des Körpers durch Arbeit und Militär unterwerfen jedes enthaltene Element von Leiberfahrung der Selbstkontrolle durch den Geist; jegliches sich selber spüren ist ausgerichtet auf die Steigerung der Selbstwirksamkeit.<sup>39</sup> Was als legitimer Umgang mit dem Körper (leistungs- und wettbewerbsorientierter Sport) und was als legitimer Körper gilt (der trainierte, asketisch geprägte Leistungskörper), wird sozial konstruiert, medial inszeniert und durch alltägliche Anerkennungsmuster reproduziert. Auf der Ebene des Amateursports, bzw. der alltäglichen sportlich-körperlichen Betätigung ist der Trend zum Leitbild der Fitness eindeutig, welcher auf die Leistungsfähigkeit und das Aussehen fokussieren (je nach Ausprägung des Anbieters und des Klientels). Die Meisterung des Körpers, die Stärkung des Willens ein Aspekt, der aber auf die kulturelle Verständnis von Kontrolle aufbaut. Dies beinhaltet zwar eine Komponente des leiblichen Wohlbefindens durch das Element der körperlichen Betätigung an sich, wie sie ja auch im Fitnessstudios stattfindet, aber es vermindert das zweckfreie spielerische Element ebenso wie das im Vereinswesen ehemals zentrale soziale Element des miteinander Sport betreiben.

---

35 Miegel (2014): S. 52f. Eine Übersicht der zahlreichen im Jahr 2016 aktuellen Doping- und Korruptionsskandale findet sich bei Schmitt (2016).

36 Gugutzer (2015): S. 100. Siehe auch Huizinga (1987): S. 213ff.

37 Demirovic (2015): S. 301-302. Miegel spricht von modernen Gladiatoren. Miegel (2014): S. 52f.

38 Caysa (2003): S. 166ff.

39 Böhme (2017): S. 297-307.

Die gegenwärtige Fitness-Idee entspricht dem Zeitgeist der Selbstoptimierung im neoliberalen System. Angelehnt an ein *survival of the fittest* gilt es fit zu sein und das individuell pro-aktiv anzugehen in der Idee einer selbstbestimmten Gestaltung, in der die gesellschaftlich geprägten Normen und der Wettbewerbscharakter aber nicht offenbar werden. Körperliche Fitness richtet sich an und misst sich durch Leistungsfähigkeit und Produktivität. So bieten immer mehr Unternehmen Wellness- und Fitness-Programme an, bei denen letztendlich eine körperliche Stärkung der Angestellten auf dem Programm steht, die zur Optimierung der Leistung beitragen soll, von der Rückenschule bis zum gesunden Kantinenessen.<sup>40</sup> Diese Maßnahmen enthalten zwar immer auch Elemente, die auf die Gesundheit der Menschen zielen und damit einen Beitrag zum Wohlbefinden leisten, aber in ihrer Ausrichtung verbleiben sie dem Primat der Leistungsideologie unterworfen und können diesem auch nicht entfliehen:

»Der *disziplinierte Körper* ist nicht nur der unterdrückte, beherrschte und normierte Körper, sondern auch der *produktive, effektive* und *nützliche* Körper.«<sup>41</sup>

Im Trend zu Fitness und Wellness spiegelt sich zudem die Warenästhetik wieder, denn der Körper soll ein schönes Produkt werden: man will sich optimieren und von den anderen abheben, wie es im Konzept der Singularitäten bereits genannt wurde (siehe Kapitel 5). Selbst- und Biotechnologie verbinden sich zu einer Dialektik der Selbstoptimierung, da Fit *und* Fun zusammengehören, muss alle Praxis auch Spaß machen und der leistungsfähige Mensch glücklich sein.<sup>42</sup> Die Menschen sind der paradoxen Anforderung ausgesetzt, sich fortwährend selbst zu optimieren, aber dabei zugleich ihr Dasein zu genießen sowie Wohlbefinden und Zufriedenheit auszustrahlen. Dies beschreibt ein fast unmöglichen doppelten Anspruch, der völlige körperliche und emotionale Selbstbeherrschung verlangt und eigentlich nur scheitern kann.<sup>43</sup> Es ist eine pathologisch anmutende Form des Narzissmus, der im Wellness-Syndrom Ausdruck findet und von einer Bio-Moral getragen wird, die jedoch nur ein Schleier der Bio-Macht des Systems ist.<sup>44</sup> Die gängigen Formen der sportliche Betätigung sind im kompetitiven Feld der Leistungsgesellschaft angesiedelt: das Glückserlebnis entspringt somit nur bedingt dem körperlichen, sondern beruht primär auf dem sozialen Aspekt der Anerkennung:

»Körperlichkeit wird nicht in erster Linie als Quelle des Glücks erlebt, sondern als ein Stück Natur, das durch ständiges Training und Management, durch Diäten und

---

40 Cederström/Spicer (2016): S. 45-55.

41 Gugutzer (2015): S. 69. Kursiv im Original.

42 Vgl. Caysa (2003): S. 170ff., S. 214-227, siehe auch Reckwitz (2017): S. 325-329.

43 Marzano (2013): S. 26ff.

44 Cederström/Spicer (2016): S. 170ff.

Sport, durch Psychopharmaka und plastische Chirurgie in Schach gehalten, verbessert und kontrolliert werden muss. Die Angst vor der Leiblichkeit ist keinesfalls verschwunden, möglicherweise ist sogar das genaue Gegenteil der Fall.«<sup>45</sup>

»Die Mikrophysik der Macht ist omnipräsent, sie äußert sich in den vielen unscheinbaren, aber hoch wirksamen Disziplinierungstechniken der Institutionen, in denen wir uns bewegen: Familie, Kindergarten, Schule, Clique, Verein, Arbeitsgruppe, Partei etc., überall wirken mehr oder minder subtile Disziplinierungsmechanismen auf Körperhaltung, Gestik, Mimik, Tonfall, Bewegung ein, um auf diese Weise die gesellschaftliche Funktion und das gesellschaftliche Überleben dieser Institutionen sicherzustellen.«<sup>46</sup>

Im Zentrum steht dabei nur selten das subjektive Wohlbefinden im Sinne eines leiblichen positiven Zustandes der auf Fühlen und Empfinden beruht und eine freie Entfaltung des Individuums erlaubt:

»Die Aufforderung zu konkreter Befreiung von Identität und Individualisierung, von einer Logik des Selbstverhältnisses, die uns an uns selbst fesselt, schließt auch das Verhältnis zum Körper ein.«<sup>47</sup>

Daraus ergibt sich im Umkehrschluss der Bedarf nach einer *Befreiung* des Selbst auch auf leiblicher Ebene, bzw. der Zugang zum Wohlbefinden ist maßgeblich auf einen aufgeklärten Umgang mit dem leiblichen Selbst angewiesen.

### 9.3 Leibangebundene Philosophie und die Praxis der Lebenskunst

Im Kontext der Idee und Praxis einer hedonistischen Lebenskunst lässt sich unter Bezug auf das aktuelle Verständnis von Phänomenologie, Embodiment und Subjektivität eine emanzipative Praxis generieren, welche sich positiv auf die Leibangebundenheit bezieht. Phänomenologie als Lebenspraxis heißt, dass sich der Mensch immer in Bezug, Auseinandersetzung und Unterscheidung zu seiner Mitwelt und den Mitmenschen befindet. Eine entsprechende Lebens(kunst)praxis generiert beständig transformatives Wissen, da die eigene Erfahrung immer neu realisiert ist. Je bewusster und differenzierter jemand seine Sinnesempfindungen einzusetzen weiß, desto besser kann er die eigenen emotionalen Empfindungen benennen und ihre Interdependenz verstehen.<sup>48</sup> Der Bezug zur Lebenskunst tritt dabei offen zutage, wie folgende Referenzen bestätigen:

---

45 Strenger (2017): S. 75.

46 Gugutzer (2015): S. 68.

47 Demirovic (2010): S. 162.

48 Elberfeld (2015).

»Der Sinn der Phänomenologie ist, sich einzuüben in die eigene Endlichkeit durch die Entfaltung der eigenen Lebensvollzüge im Sinne einer Selbst-Transformation.«<sup>49</sup>

»Die Phänomenologie ist eine kritische Reflexion, eine unermüdliche (Selbst-) Problematisierung.«<sup>50</sup>

»Deshalb würde ich sagen, das, was für mich immer dringender geworden ist, ist nicht nur den Körper zu denken oder über den Körper zu denken, sondern das Denken als körperlich zu üben.«<sup>51</sup>

In seiner *Ethik leiblicher Existenz* formuliert der Philosoph Gernot Böhme, dass der Leib die Quelle des Selbst und Basis der Subjektivität ist. Durch eine radikale Objektivierung des Leibes zum Körper beraubt sich das Subjekt seiner Subjektivität.<sup>52</sup> Er betont die Plausibilität der Idee einer (leiblich fundierten) Souveränität gegenüber der (primär geistig fundierten) Autonomie. Entscheidendes Charakteristikum für die leibliche gebundene Souveränität ist, dass die innere Ordnung weniger durch Zwänge und Unterdrückung geprägt ist, denn eine leiblich fundierte Selbstkultivierung basiert auf der Idee des Pathischen und kann auch das Leiden zulassen und akzeptieren, welches dem Leib zu eigen ist.<sup>53</sup>

Dieses Verständnis von Souveränität verlangt einen engen Bezug zum Leiblichen als Element der Sorge um sich und der Freundschaft mit sich.<sup>54</sup> Gegenüber der Orientierung an gesellschaftlich geformten Leitmotiven wäre dann stärker auf die eigenen Empfindungen einzugehen (und dafür primär die Empfindungsfähigkeit und dessen Interpretation zu üben), welcher als wichtigster Referenzpunkt dient. Beispielhaft auf den konkreten Umgang mit sich selbst bezogen wäre dann etwa Erschöpfung als performativer Sprechakt des Leibes zu verstehen und sollte nicht leichtfertig ignoriert werden.<sup>55</sup>

Daraus ergeben sich zwei Ableitungen, welche eine Lebenskunst im Sinne des aufgeklärten Hedonismus konstituieren:

49 Elberfeld (2006): S. 281.

50 Zahavi (2007): S. 42.

51 Nancy/Tyradellis (2013): S. 54. Im Denken über den Körper wird das Denken bis an seine Grenzen gefordert. Wo Nancy über Leib und Bewegung schreibt, wird die Sprache teilweise sehr poetisch und verliert dabei teilweise die beschreibende Klarheit. Siehe Nancy (2015). Ähnlich zeigen sich in der Auseinandersetzung mit dem Werk von Nancy bei Derrida die Mühen und Grenzen der Sprache, das Fühlen und Empfinden in Worten festhalten zu können. Derrida (2007).

52 Böhme (2008): S. 18.

53 Böhme (2008): S. 200f. Zur Ethik des Pathischen s. S. 188–201.

54 Vgl. Schmid (2004b): S. 184–202.

55 Zur Idee der Kommunikation des Leibes siehe Graefe (2010): S. 59ff.

1. Dem Umgang mit dem Selbst im Sinne des Umgangs mit dem leiblichen Selbst gebührt die Einbettung in kritische Reflexion der materiellen Lebensweise, wie sie in Kapitel 5 unter den Stichworten von Paradoxie und Pathologie benannt wurde. Die gegenwärtig anzutreffenden Zustände von Entfremdung, Selbstausbeutung und Selbstvergessenheit zeugen von einer Dysfunktionalität der Selbstverhältnisse. Die Idee des Eigensinns des Leibes nicht als Unsicherheit sehen, sondern positiv aufnehmen. Emanzipierte Person sucht ein partnerschaftliches Verhältnis zur eigenen Natur.<sup>56</sup> Die kritische Theorie hat beizeiten, wenn auch in der Breite wenig rezipiert, einen entsprechenden Bezug zur genannten Frage der Somatik entwickelt: so war die Verbindung von Körper und Geist als somatisches Ganzes für Adorno immanent.<sup>57</sup> Für Adorno bedarf es daher zur Erlangung der »subjektiven Fähigkeit zum Glück«<sup>58</sup> einerseits die Freiheit, dies zu erleben (bezogen auf gesellschaftliche Umstände), aber auch die individuelle Erfahrungsfähigkeit, im geistigen wie im somatischen Sinne. Erst so kommt jene Differenziertheit zustande, derer das Glück bedarf. Zum Differenzierungsvermögen gehört die Öffnung des Erfahrungshorizontes, ein verfeinertes Sensorium und die Bereitschaft zur Selbstpreisgabe, mithin ein unbedingtes Aufgeschlossen sein für die Erfahrung des Glücks.<sup>59</sup> Somatik fungiert somit als Maßgabe der Aufklärung im Verständnis des leiblichen Seins: *Habe Mut, Dich Deiner Sinne zu bedienen* ergänzt dann den bekannten Ausspruch des *Sapere Aude*. Nach Kant heißt Mündigkeit, Entscheidungen zur eigenen Lebensführung unabhängig von Experten treffen zu können. Das Bedarf nun in dem hier entwickelten Verständnis der (nachholenden) Aneignung des Leibes, denn das Selbst wird nicht durch die Distanzierung vom Leibe konstituiert, sondern vielmehr durch die Annäherung an den Leib.<sup>60</sup>

»Die Technologien des Selbst sind nach Foucault existenziell mit der Kunst verbunden, sein Leben zu führen und seines Körpers mächtig zu werden. ›Habe Mut, dich deines eigenen Körpers zu bedienen‹, ist der Wahlspruch dieser Aufklärung.«<sup>61</sup>

2. Eine Lebenskunst zu entwickeln, die sich als Praxis des aufgeklärten Hedonismus versteht, hat konkrete Implikationen für die Lebensweise. Sich zentral den sinnlichen Freuden bzw. dem persönlichen leiblichen Wohlbefinden zu widmen, verlangt ein entwickeltes Verständnis vom Selbst und einem Zugang zur eigenen Leiblichkeit. Dies erfordert zum einen einen Alltag, der ausreichend Zeit lässt für

---

56 Böhme (2008): S. 134f.

57 Sona (2004): S. 20.

58 »Nicht bloß die objektive Möglichkeit – auch die subjektive Fähigkeit zum Glück gehört erst der Freiheit an.« Adorno, *Minima Moralia*, S. 102; zitiert nach Sona (2004): S. 43.

59 Sona (2004): S. 45, 56.

60 Vgl. Böhme (2008): S. 186f.

61 Caysa (2003): S. 155.

die Pflege des Umgangs mit sich Selbst, zum anderen eine gesellschaftliche Entwicklung von der Körperkultur zur Leibkultur. Dies impliziert die Überwindung der leistungsorientierten Performanz und die Abkehr vom Leistungsideal. Körper und Geist sind vom Leistungsdruck und der Normierung für die Arbeit zu befreien, denn dies ermöglicht die Überwindung der genannten Tretmühlen des Glücks. Das Leben in der technischen Zivilisation verlangt primär eine instrumentelle Beziehung zum Körper, leibliche Erfahrungen gelten als affektiv und befremdlich. Die damit einhergehende Leibverdrängung ist somit zwar verständlich, bringt aber, wie bereits in Kapitel 5 aufgezeigt, vielfältige Störungsanzeigen hervor.<sup>62</sup>

»Die Spannung zwischen Natur und Selbst, in der die leibliche Existenz spielt, lässt dabei im Prinzip zwei Möglichkeiten zu: Die eine ist die gängige, nämlich dass das handelnde Subjekt nach Möglichkeit die Natur beherrscht bzw. wegarbeitet oder verdrängt. Das wäre – mit Heidegger zu sprechen – der defiziente Modus des Leibseins. Im eigentlichen Modus des Leibseins ginge es darum, das Selbstsein derart zu entfalten, dass darin das eigene Natursein zugelassen wird. Die eigene Natur wird dann zum Thema der Selbstsorge.«<sup>63</sup>

Während die Leiblichkeit des Menschen zwar biologisch angelegt ist, so ist sie sozial dennoch weniger als Faktum, denn als Möglichkeit anzusehen. Die Annahme der Leiblichkeit erlaubt die Möglichkeit zur Selbstkultivierung ohne in den unmittelbaren Gegensatz zur Natur zu geraten und den Körper zu objektivieren, wie gegenwärtig üblich und damit die Erlangung einer anderen Lebensqualität.<sup>64</sup> Caysa entwickelt hierzu das Bild einer körperethische Umwendung der Ökologie als Leibökologie. Dies bezeichnet eine körperökologische Lebenskunst: Ein aktiver, bewusster, nachhaltiger Umgang mit dem Leib.<sup>65</sup>

Eine Theorie des Leibseins ist ihrer Praxis nachgeordnet, da Leibsein nur durch die Praxis erfahrbar ist. Der Philosoph Richard Shusterman entwickelt ein dem nahestehendes Modell unter dem Begriff der *Somästhetik*, die er wie folgt definiert:

»Diese Disziplin widmet sich der kritischen Erforschung und der verbessernden Kultivierung der Art und Weise, wie wir Erfahrungen machen und den lebendigen Körper (oder das Soma) als Ort sinnlicher Wertschätzung (Aisthesis) und der kreativen Selbsterschaffung verwenden.«<sup>66</sup>

Den Ansatz der Somästhetik grenzt Shusterman von der bisher gegebenen Körperästhetik ab und setzt wesentlich auf die leibliche Erfahrung als Grundlage von Phänomenologie und Selbstwahrnehmung: »Die Erkenntnis von Tatsachen in der

62 Böhme (2017): S. S. 30-34.

63 Böhme (2017): S. 70.

64 Böhme (2017): S. 211ff.

65 Caysa (2003): S. 286-307.

66 Shusterman (2012): S. 27.

Welt wird aus dieser somästhetischen philosophischen Perspektive nicht durch die Verleugnung unserer körperlichen Sinne verbessert, sondern durch ihre Perfektionierung.<sup>67</sup> Indem Menschen die Somatik trainieren, trainieren sie die Wahrnehmung der Welt und ihres Selbst, was etwa die Möglichkeiten steigert, Freude zu empfinden. Die Selbsterkenntnis als Anliegen der Philosophie umfasst damit eine somatische Aufgabe:

»Wenn Philosophie sich mit dem Streben nach Glückseligkeit befasst, dann verdient die Auseinandersetzung der Somästhetik mit dem Körper als Ort und Medium unserer Lust eine deutlich größere philosophische Aufmerksamkeit.«<sup>68</sup>

Der Bezug zur Ästhetik verweist auch auf die Form der Beziehung zur Welt und die Pole von Entfremdung und Aneignung. Wenn als eine der Leerstellen in der Moderne das Phänomen der Entfremdung zu nennen ist, welches sich negativ auf das Wohlbefinden auswirkt, dann ist eine Annäherung als Maßnahme gegen Entfremdung zu suchen. In ihren Ausführungen zum Phänomen der Entfremdung benennt Jaeggi unter anderem Lebenskunst und den Typus des Künstlers als solchen Ansatz. Allerdings versteht sie den Künstler als formenden, schaffenden und sich die Welt aneignenden Menschen und das Selbst als Kunstwerk zu verstehen, heißt sich selbst erfinden, sich selbst schaffen. Das positive Gegenstück zur Entfremdung ist entsprechend die Aneignung. Jaeggi nennt hierfür beispielhaft das von Nietzsche übernommene Bild des Bildhauers.<sup>69</sup> Im Verständnis von Lebenskunst und Kunst als ästhetische Praxis wäre hier jedoch zu differenzieren, ob Annäherung und Aneignung gleich sind und ob Aneignung möglich und wünschenswert ist. Lebenskunst im Sinne im Sinne Foucaults wäre ja aber zunächst das Bestreben nach Befreiung von solchen Besitznahmen, ob aber die eigene Besitznahme das tatsächliche Ziel wäre und wie dieser Zielzustand des Besitzens aussehen würde, bleibt offen. In Variation zur Idee des Bildhauers findet sich bei Nietzsche aber auch der Ausspruch »...wir aber wollen die Dichter unseres Lebens sein, und im Kleinsten und Alltäglichsten zuerst«<sup>70</sup>, welcher mehr Offenheit gegenüber dem künstlerisch-ästhetischen Aneignungsprozesses offeriert. Nicht die materielle Aneignung der Welt stünde dann im Zentrum, sondern die ästhetische Erfahrung in Form der Auseinandersetzung, der Betrachtung, Beschreibung, Interpretation, die eben auch ohne materielle Veränderung auskommt. Hier ist das Element des Spiels ebenso wie der ästhetischen Betrachtung zentral zu erkennen. Im Sinne der

---

67 Shusterman (2005): S. 126. Sowie ebd.: »Die Erkenntnis von Tatsachen in der Welt wird aus dieser somästhetischen philosophischen Perspektive nicht durch die Verleugnung unserer körperlichen Sinne verbessert, sondern durch ihre Perfektionierung.« Ausführlich zum Ansatz siehe Seite 119-140.

68 Vgl. Shusterman (2012): S. 52.

69 Jaeggi (2016): S. 257-264.

70 Nietzsche, *Die Fröhliche Wissenschaft*, 4. Buch, Nr. 300.



Ästhetik ermöglicht dies den Rückbezug auf die Frage der ästhetischen Erfahrung und seine Implikationen in der Breite etwa unter Rückbezug auf Schiller und die ästhetische Erziehung des Menschen.<sup>71</sup>

Diesem Ansatz folgend sollen im folgenden Abschnitt praktische Implikationen gezogen werden, die die Idee der Lebenskunst mit einer leiblich Anbindung verknüpfen.

## 9.4 Somatische Praxis als Ansatz hedonistischer Lebenskunst

### 9.4.1 Die Relevanz von Leiblichkeit für das subjektive Wohlbefinden

Die Rolle des Leibes für das subjektive Wohlbefinden ist in der Forschung ein erst in jüngster Zeit stärker berücksichtigter Bereich:

»Everyday activities ranging from participation in sport to sexual acts point to the importance of the body as an important tool in the happiness process. We hear a lot about psychosomatic illness but there is considerably less research and public awareness concerning the psychosomatic enhancement of psychological well-being.«<sup>72</sup>

Die sich aus diesen Überlegungen stellende Aufgabe wurde etwa im Rahmen der psychologischen Glücksforschung auch schon von Csikszentmihalyi benannt:

»Die meisten Menschen sind sich heutzutage der Bedeutung von Gesundheit und körperlicher Fitness bewusst. Doch das fast unbegrenzte Potential des Körpers, Freude zu schaffen, bleibt oft unangezapft. [...] Da diese Möglichkeiten in der Reichweite eines jeden liegen, besteht der erste Schritt zur Verbesserung der Lebensqualität darin, die Beherrschung des Körpers und seiner Sinne zu erlernen.«<sup>73</sup>

Die Relevanz von Leiblichkeit für das subjektive Wohlbefinden ist im Bereich der Psychoanalyse und Psychotherapie inzwischen als äußerst relevanter Faktor erkannt worden. Erfahrungen von Leiblichkeit prägen das eigene Sein bereits in der frühkindlichen Entwicklung, aber auch später in Formen des Umgangs mit anderen Menschen/Leibern, im Leib ist zudem die eigene Erfahrung eingeschrieben.<sup>74</sup>

---

71 Böhme (1989): S. 14f.

72 Ahuvia et al. (2015): S. 10.

73 Csikszentmihalyi (1992): S. 131 Der von Csikszentmihalyi verwendete Begriff der Beherrschung trifft es allerdings nicht präzise, da er stark an die oben kritisch untersuchten Formen der Körpernutzung anknüpft.

74 Küchenhoff (2008), Tschacher/Storch (2012): S. 263.

In der Psychotherapie entwickeln sich gegenwärtig zahlreiche Ansätze, welche die Bedeutung von Leiblichkeit konstruktiv in die eigene Arbeitsweise integrieren.<sup>75</sup>

Somatische Praxis dient also der Entdeckung, Vergewisserung oder Ausdifferenzierung der eigenen Leiblichkeit und stellt somit eine Form der Selbstsorge dar. Somatische Arbeit dient dann zunächst der Ausbildung der Sinne und der leiblichen Wahrnehmung, erlaubt aber dabei unmittelbare, positiv-freudvolle Sinneserfahrungen.<sup>76</sup> Im Englischen wurde der Begriff *Somatics* in den 1960er Jahren geprägt und bezeichnet jene Ansätze, die sich mit subjektiver Körpererfahrung auseinandersetzen und deren Ziel eine bewusste und erhöhte Leibangebundenheit ist.<sup>77</sup> In diesen Bereich gehören eine Reihe an vielfältigen Methodischen Ansätzen und Lehren, die sich mit dem Erforschen des Körperlichen widmen. Einige davon sind: *Body-Mind-Centering*, *Feldenkrais Methode*, *Alexander Technik*, *Authentic Movement*, *Bartenieff Fundamentals*, *Tai Chi*, *Yoga*, *Klein Technique*.<sup>78</sup> Im Fokus dieser Lernmethoden und Bewegungstechniken stehen Aspekte von Wahrnehmung, Atmung, Körperhaltung, Bewegungsmuster, Körperstrukturen. Sie beschäftigen sich dabei mit der möglichst freien Entfaltung des Körpers statt seiner Konditionierung. Im Fokus steht somit »das bewusste leibliche Erleben im Hier und Jetzt«. <sup>79</sup> Sich seines eigenen Körpers bewusst zu sein und die Wahrnehmung dafür zu schärfen bedarf auch des Wissens über den Körper und dessen Einbindung in die phänomenologische Praxis. Dieser Aspekt wird etwa beim *Body Mind Centering* betont, welches sich neben der somatischen Erfahrungspraxis besonders auch den Wissensbereichen widmet: zum einen dem Studium der frühkindlichen Bewegungsentwicklung von der Embryologie an, zum anderen dem Studium der Körpersysteme wie Knochengestüt, Muskeln, Flüssigkeiten, Organe etc.<sup>80</sup>

75 Leuzinger-Bohleber et al. (2013); Richter (2011).

76 Böhme (2008): S. 187.

77 Vgl. Erhardt/Münker (2015). Der Begriff verweist auf die griechische Bezeichnung *Soma* für Leib/Körper zurück.

78 Böhme (2017): S. 116-124. In dieser Liste fällt Yoga durch eine gewisse Ambivalenz auf, das es sowohl als somatische Praxis ausgeübt werden kann, aber ebenso in einem eher Fitness-orientierten Stil der an die kontemporäre Idee von Körperbeherrschung und Gestaltung anknüpft. Auch deshalb ist es wohl von den hier genannten Formen die in den letzten Jahren bei weitem populärste Praxis. So äußert Maak in Bezug auf die populäre Praxis des Yoga den Verdacht, »dass es bei diesen Formen der Selbstoptimierung nicht um einen großzügigen, hedonistischeren Umgang mit sich selbst geht, sondern um den verzweiferten Versuch, Sinnstiftung, Entspannung und Selbststählung gleichzeitig stattfinden zu lassen, um am nächsten Tag noch besser zu funktionieren; dass sie das System eher stabilisieren, von dessen Folgen man sich erholen und heilen wollte.« Maak (2018).

79 Tschacher/Storch (2012): S. 260. Anzumerken ist, dass einzelne somatischen Praktiken auch teilweise eher rigiden Lehren entspringen können, also keineswegs in einem harmonischen Gesamtpaket bestehen. (Vgl. Shusterman 2008: 278ff). Hier geht es somit um die Adaption der jeweiligen Praktiken in sinnvollem Bezug zur Steigerung des Wohlbefindens.

80 Kaltenbrunner (1998): S. 32.

Als federführendes Beispiel für einen solchen Ansatz kann die Arbeit und Philosophie von Moshe Feldenkrais gelten, der Mitte des 20. Jahrhundert seine Theorie und Praxis der *Feldenkrais-Methode* entwickelte, welche eine Serie an Körperübungen umfasst, die eine Reduktion von Verspannungen einerseits und ein erhöhtes Körperbewusstsein andererseits bewirken sollen. Zur Präzisierung seines Anliegen stellt er dem gängigen Verständnis von *Bewusstsein* zur Unterscheidung den Begriff der *Bewusstheit* zur Seite, der stärker auf eine Leibangebundenheit des Bewusstseins verweist: »Das einer etwas tut, beweist noch lange nicht, dass er auch nur oberflächlich wüsste, was er tut oder wie er es tut.«<sup>81</sup> Es handelt sich somit laut Feldenkrais um eine übergeordnete Stufe von Reflexivität: »Bewusstheit ist Bewusstsein und das Erkennen dessen, was im Bewusstsein vor sich geht, oder dessen, was in uns vor sich geht, während wir bei Bewusstsein sind.«<sup>82</sup> Hier werden die philosophischen Bezüge offenbar, die die Selbstreflexivität betonen und zugleich eine Praxis der Asketik formulieren wie sie zur Philosophie der Lebenskunst passt: »Was Not tut: eine positive Methode der Selbstlenkung; ein Weg, auf dem man lernt, die gewünschte Handlung, bzw. Wirkung zu erzeugen, ohne zugleich unerwünschte Impulse ins Spiel zu bringen – kurz, eine Physiologie des Tuns.«<sup>83</sup> Im Endeffekt verspricht Feldenkrais einen emanzipativen Akt der leiblich fundierten Aufklärung: »Wir wollen herausfinden, was Sie wirklich möchten. Das ist gar nicht so leicht, und ganz sicher wissen Sie selbst es nicht.«<sup>84</sup>

Dabei handelt es sich bei dem leibzentrierten Ansatz von Feldenkrais (und dies gilt weitgehend auch für anderen genannten Methoden) jedoch keineswegs um eine spirituelle Heilslehre. Sie verfolgt einen rein erfahrungsbasierten Ansatz und lässt damit von jeglichen esoterischen Ansätzen unterscheiden, beziehungsweise grenzt sich sogar bewusst davon ab, wie Feldenkrais betont: »Ich möchte betonen, dass an alledem nichts Geheimnisvolles ist, keine mysteriöse Kontrolle, die unter gewöhnlichen Sterblichen nur »Experten« oder gar »Eingeweihten« bekannt und vertraut wäre.«<sup>85</sup> Zugleich ist Feldenkrais' Ansatz auch kein rein privates Unterfangen zur Steigerung des Wohlbefindens, sondern hat eine explizite gesellschaftlich-politisch Komponente. Feldenkrais analysiert bewusst in seinem Werk die gesellschaftlichen Umstände, die zu den bestehenden Körper- und Selbstverhältnissen führen. Dazu gehören sowohl moralische Vorstellungen als auch alltagspraktische

---

81 Feldenkrais (1978): S. 74.

82 Feldenkrais (1978): S. 78.

83 Feldenkrais (1992): S. 121.

84 Feldenkrais (1992): S. 273.

85 Feldenkrais (1992): S. 253. Andere Praktiken aus dem Bereich der Esoterik sind wissenschaftlich nicht behandelbar und werden daher hier nicht einbezogen, auch wenn sie von praktizierenden Individuen als wichtige Säulen des Wohlbefindens wahrgenommen werden können.

Einrichtungen unserer Lebenswelt (zum Beispiel Möbel, Kleidung etc.).<sup>86</sup> Um die Selbstverhältnisse in seinem Sinne positiv verändern zu können, ist es also nicht allein mit dem Praktizieren seiner Bewegungslehre getan, sondern es wäre etwa die Erziehung ebenso wie die Gesellschaftsordnung zu ändern.<sup>87</sup>

Was hier am Beispiel der spezifische Bewegungslehre von Feldenkrais ausgeführt wurde, gilt für die meisten Formen somatischer Praxis: Es geht um eine Steigerung des Bewusstseins für den eigenen Leib, was letztendlich als Basis für das subjektive Wohlbefinden dient. Je geübter ein Mensch darin ist, sein Repertoire an Sinneseindrücken zu nutzen, etwa Bewegungen auszuführen und zu erleben, Berührungen zu geben oder zu empfangen, die Umwelt wahrzunehmen, umso mehr Freude kann vermittelt und empfunden werden. Jene Schulung der Aufmerksamkeit, welche eine feine Wahrnehmung von körperlichen Zuständen und Veränderungen ermöglicht, das Spüren von Gefühlen, erlaubt ein besseres Verständnis der *Mikropraktiken des Körpers* und ermöglicht den Abgleich und die Gestaltung vom Verhältnis eigener emotionale Erfahrungen und persönlicher Wertemuster.<sup>88</sup> Formen somatischer Praxis gelten somit der Schulung der Wahrnehmung, der Annäherung, Betrachtung, Erforschung dessen was ist und was möglich wäre. In einer Praxis des (leiblichen-kontemplativen) Forschens gilt es, die eigene Aufmerksamkeit zu fokussieren, Details bis ins Feinste zu erkunden und dabei Wertschätzung zu entwickeln für sich selbst und die sich entfaltenden Wahrnehmungen. Dabei können schon einfache körperliche Aktivitäten wie das Gehen zur andauernden Übung werden, die einen Zustand von Flow evoziert, da es zahllose Details gibt, auf die man sich konzentrieren kann und die sich immer weiter entwickeln und verfeinern lassen.<sup>89</sup>

## 9.4.2 Praxisformen: Bewegung – Somatik – Tanz

Die Relevanz von körperlicher Betätigung und leiblichen Erlebens für das subjektive Wohlbefinden wurde in der Arbeit bereits mehrfach diskutiert und unter den Bewegungspraktiken ist »[...] das Tanzen vermutlich die älteste und bedeutsamste,

---

86 Feldenkrais zufolge bestimmen beispielsweise Gedanken an anständiges und unanständiges viel der Körperhaltung und führen zu einer permanenten Anspannung. Feldenkrais analysierte einen Zusammenhang zwischen gesellschaftlich verbreiteten sexuellen Fehlfunktionen und der Häufigkeit von unnötigen Muskelspannungen besonders im Beckenbereich: »Männer wie Frauen verbannen aus Ihrem Verhalten jegliche Beckenstellung, die an Geschlechtsverkehr oder Stuhlgang erinnern könnte.« Feldenkrais (1992): S. 263. Siehe auch Feldenkrais (1992): S. 232ff.

87 Feldenkrais (1992): S. 303.

88 Adloff (2015): S. 77.

89 Csikszentmihalyi (1992): S. 134ff.

sowohl aufgrund seiner weltweiten Anziehungskraft als auch wegen seiner potentiellen Komplexität.«<sup>90</sup> Tanz ist als Bewegungsform besonders geprägt durch die Auseinandersetzung mit dem leiblichen Element. Tänze gehören zu den ältesten und damit auch wichtigsten Darstellungs- und Ausdrucksformen der Menschheit und gelten als zentrales Element des immateriellen Kulturerbes.<sup>91</sup> Tanz als Bewegungskunst bietet eine Verbindung zu den somatischen Praktiken und könnte somit als eine Form der Lebenskunst gelten. Allerdings spiegelt sich in der Geschichte des Tanzes und seinen heutigen Ausformungen die Geschichte der Selbstverhältnisse wieder. Parallel zur bereits dargestellten Geschichte der Selbstverhältnisse in Bezug auf Leiblichkeit, hat auch der Tanz im Mittelalter eine starke Dämonisierung und Pathologisierung erlebt, welche durch die christliche Kirche propagiert wurde. Seitdem stand Tanz unter diversen Reglementierungs- und Disziplinierungsverhältnissen und erlebte eine massive Regulierung durch grundlegende Verbote oder zumindest dem Attribut der Unschicklichkeit. Erlaubt und anerkannt waren für lange Zeit lediglich jene stark konditionierten Formen des Tanzes wie Ballett oder die höfischen Tänze, welche gegenüber der fröhlichen Leiblichkeit von Volkstänzen eine starke Körperbändigung voraussetzten.<sup>92</sup> Durch die Entwicklung der strengen Formen, etwa im Ballett, fand auch eine Professionalisierung statt, so dass unter Tanz oftmals eine Darbietung von Profis der darstellenden Kunst verstanden wird, ähnlich dem Theater. Im Folgenden geht es aber um die Bewegungsform des Tanzens, also die Aktivität des Individuums als Freizeitbeschäftigung zwischen Kunst und Spiel.<sup>93</sup>

Als Ausdruck der Befreiung war der neue Bezug zu Leiblichkeit eine inhaltliche Säule der Lebensreformbewegung Anfang des 20. Jahrhunderts. Zu dieser Zeit entstand der moderne Tanz in kritischer Positionierung gegenüber dem etablierten Ballett.<sup>94</sup> Tanz wurde als Teil eines alternativen Lebensentwurfs verstanden, dessen Anliegen die Umwandlung und Befreiung des Menschen aus den bürgerlichen Zwängen mit seinen leibverachtenden Schranken war. Ziel war ein Leben, das mehr in Einklang mit der Natur und dem natürlichen Selbst war, wie es etwa durch die Körperkulturbewegung vertreten wurde. Diese äußerten auch deutliche Kritik an

---

90 Csikszentmihalyi (1992): S. 137.

91 Wulf (2007).

92 Röcke/Velten (2007); Weickmann (2012).

93 Für Tanz als darstellende Kunst gilt mithin, was bereits in Kapitel 6 für das Aufbrechen der Distanzierung im Kunstbereich benannt wurde, also die Form ihrer Konventionen und aus dem klassischen Rahmen zu entheben und zu befreien. »By placing dance in the lived world and allowing choreographers, dancers, and viewers to engage at a deep phenomenological level of shared embodiment and shared perceptual experience, site dance becomes an effective agent of social change.« Baines (2015): S. 32. Im Tanz wird dies als Site-specific dance bezeichnet.

94 Böhme (1996): S. 14f.

der Monotonität der industriellen Arbeit und der Beschränkung des menschlichen Seins auf die Arbeit.<sup>95</sup>

Seit den 1960er Jahren haben neue Entwicklungen aus dem Bereich experimenteller Tanzperformance sowohl das Verständnis von Tanz grundlegend verändert, als auch Diskurse über kritische Theorie und Philosophie und Leiblichkeit beeinflusst.<sup>96</sup> So zeigt sich, dass Tanz genau jene Praxis sein kann, in der Formen multisensorischer Information, die über Sprache hinausgehend auch Bewegung und Berührung beinhalten, eine große Rolle spielen. Mit Rückbezug auf die angeführten Erkenntnisse von Embodiment und Neurowissenschaft treffen im Tanz also Theorie und Praxis zusammen wie kaum anderswo, denn körperliches Erkunden und geistiges Verstehen können hier ineinandergreifend praktiziert und erforscht werden.<sup>97</sup> In den Bewegungen des Tanzes macht der Körper Erfahrungen mit sich, mit der Musik und den Bewegungen anderer Tanzender, dem Raum, etwaigen Zuschauenden und so fort. Tanz wird zur Bewegung des Selbst im körperlichen wie mentalem Sinne, welche eine Selbstbezüglichkeit des Tanzenden mit dem Körper voraussetzt und somit eine sinnliche Reflexion darstellt.<sup>98</sup> Die Tänzerin und Choreografin Anna Halprin spricht in ihrer Arbeit von den zwei Möglichkeiten des sich Bewegens: Entweder informiert der Geist den Körper im Sinne der intendierten Bewegung oder der Körper informiert den Geist mittels der improvisierten Bewegung.<sup>99</sup>

Von einer darstellenden Kunst wird Tanz in diesem erweiterten Verständnis zu einer phänomenologischen Forschungspraxis des Selbst mit sich selbst und mit anderen. Er gewährt Gelegenheiten zur Reflexion der Lebenswelt des als selbstverständlich hingenommenen Alltagsraums und den Kulturtechniken, die den Gebrauch des Körpers bestimmen und als *soziale Choreografien* wirken.<sup>100</sup> Leibliche Erfahrungen können somit als Experimente gelten, die zum Verständnis des Selbst und der Welt beitragen und das Selbstbewusstsein erhöhen, zugleich aber auch unter dem Verständnis von *Tanz als Anthropologie* fungieren.<sup>101</sup> Beispielhaft dafür steht das Motto von Rudolf von Laban, einem der maßgeblichen Pioniere des *freien Tanzes*. Es lautet, dass in jedem Mensch Tänzer schlummert, da jeder Mensch den Tanz in sich trägt.<sup>102</sup> Dieser Leitsatz – *Jeder Mensch ist ein Tänzer* – steht inhaltlich nahe dem bereits oben genannten Beuys'schen Motto *Jeder Mensch ein Künstler*

95 Böhme (1996): S. 62ff., 104ff. So galt die sich neu entwickelnde Form des Ausdruckstanz auch als eine politische Praxis in Kreisen der Arbeiterbewegung zur Zeit der Weimarer Republik (Hardt 2004).

96 Curtis (2016): S. 12ff.

97 Vgl. Curtis (2016).

98 Vgl. Alarcón (2012).

99 Zum Leben und Werk von Anna Halprin siehe Ross (2007).

100 Klein (2012).

101 Curtis (2016); Brandstätter/Wulf (2007).

102 Laban (1920); Böhme (1996): S. 87.

und öffnet den Raum zwischen professioneller Tätigkeit und Hobby hin zu einer Lebensweise

»Rudolf Laban was one of the first artists and thinkers to structure a system that associates creative dance practise with research, education, and therapy. In his investigations he pointed out three main applications: Research, Recreation and Rehabilitation.«<sup>103</sup>

Je offener die Form des Tanzes ist, desto eher werden psychologische Grundbedürfnisse bedient durch die Möglichkeiten Bewegung, Komposition und Improvisation zu gestalten.<sup>104</sup> Besonders in der Improvisation verlässt man die üblichen Konventionen und entdeckt Möglichkeiten von experimenteller Forschung, getrieben von Neugier und Spiel. In dieser Form von Tanz steht das Erfahren anstelle des Könnens gibt kein richtig und falsch, kein nicht-können oder zu-alt sein.<sup>105</sup>

»Der Tanz ist reines Spiel«<sup>106</sup>, schreibt Huizinga und verdeutlicht damit den Bezug zum Element des Spiels, welches besonders für jene Formen des freien Tanzes und der Improvisation gelten, die als offenes Spiel verstanden werden können, da sie die gängigen Regeln eines geschlossenen Spiels überwinden. Als ein Beispiel für die Integration von freier Bewegung und Berührung kann die bislang noch reativ wenig bekannte Tanzform der *Kontakt-Improvisation* angeführt werden. »Kontakt-Improvisation [ist] ein Feld erweiterten Leiberlebens, das auf Wachheit, Präsent-sein und Offenheit beruht und einen Kontakt mit dem eigenen Körper erfordert.«<sup>107</sup> Es ist ein beständiges Erforschen des Moments, von Bewegung und Kontakt, eine Kommunikation mit dem anderen und dem Selbst. In dieser Bewegungspraxis verbinden sich diverse Elemente von Spüren, Kommunikation, Anerkennung, Berührung, Kreativität, Sein, Spiel, Freude, Erfahren, Entdecken, und vieles mehr.<sup>108</sup> Sie beinhaltet Aspekte eines freudvollen Erlebens von Fluss und Miteinander, befreit von konventionellen Bewertungsmustern. Eine sensorische Ästhetik herrscht vor: »Schön ist was sich gut anfühlt.«<sup>109</sup> Der Motologe Schmid

103 Fernandes (2016): S. 88.

104 Quinten (2013).

105 Vgl. Martin (2017); Curtis (2016). Damit grenzen sich solche Ansätze von Improvisation deutlich von den klassischen Formen des Bühnentanzes wie etwa Ballett ab, die letztendlich eine dem Leistungssport ähnliche Körperkonditionierung mit entsprechendem Verschleiß folgen.

106 Huizinga (1987): S. 180.

107 Brinkmann (1990): Kontaktimprovisation, S. 50., Zitiert nach Schmid (2011): S. 57. Kontakt-Improvisation entwickelte sich in den 1970er Jahren und wird inzwischen in der Tanzszene weltweit praktiziert. Zur Form und Geschichte siehe: Schmid (2011); Pallant (2006).

108 Pallant (2006).

109 Schmid, (2011): S. 60. Siehe auch Beschreibungen verschiedener AutorInnen bei Schmid (2011): S. 56ff.

attestiert der Tanzform Kontakt-Improvisation daher einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und somit positiven Beitrag zur Lebenskunst.<sup>110</sup>

Bisher nur vereinzelt durchgeführte, empirische Studien zur Wirkung von Tanz auf das subjektive Wohlbefinden kommen durchweg zu positiven Ergebnissen.<sup>111</sup> Pilotstudien mit Senioren zeigen, dass Tanz als Bewegungspraxis offenbar bessere Ergebnisse erzielt, um Alterungsprozesse im Hirn zu verlangsamen, als dies herkömmlichen Fitnessprogrammen für Senioren gelingt.<sup>112</sup> Grund dafür ist die besondere Verbindung verschiedener Komponenten: physische Aktivität, kognitive Herausforderung, soziale Aspekte und das Empfinden von Lebensfreude:

»Tanzen beinhaltet physische Aktivität, die den individuellen Fähigkeiten angepasst werden kann und dennoch genügend Spielraum für Entwicklungen bietet. Das Erlernen von Schrittfolgen und -kombinationen bedeutet eine beträchtliche kognitive Herausforderung, welche mit der physischen Aktivität in unmittelbarem Wechselspiel steht. Durch die sozialen und emotionalen Interaktionen zusammen mit der akustischen und affektbeladenen Stimulation durch die Musik, entsteht beim Tanzen eine nahezu perfekte und einmalige reizreiche sowie herausfordernde Umgebung für den Menschen.«<sup>113</sup>

Neben den gesundheitlichen Aspekten zeigten sich auch eindeutige Resultate des Wohlbefindens: »Die subjektive Einschätzung der eigenen Lebenszufriedenheit zeigte nach dem Tanzkurs in allen abgefragten Lebensbereichen eine Verbesserung.«<sup>114</sup> Körperliche Einschränkungen werden im somatischen Verständnis von Hindernissen zur Normalität und der Basis für neue Improvisationsformen. Coogan beschreibt diesen Erfahrungs- und Erkenntnisprozess am Beispiel eines Amateurtanzprojektes mit älteren Menschen:

»The dancers have learned to listen to themselves and to others and to sense the presence in the moment. They have developed a kinesthetically empathic *self* through movement.«<sup>115</sup>

110 Schmid (2011): S. 167. Ebd.: »Kontakt-Improvisation fördert die subjektive Lebensqualität nicht nur durch die Vermittlung von Flow-Prinzipien, sondern auch durch die Schulung von Achtsamkeit.«

111 Wobei natürlich die Gesundheit neben Bewegung auch von anderen Aspekten des Lebensstils abhängt, wie ungesunder Ernährung, Alkoholkonsum und dem Ausmaß beziehungsweise Mangel an geistiger Anregung. Nehls (2014).

112 Rehfeld et al. (2017).

113 Kattenstroh et al. (2014): S. 121-122.

114 Kattenstroh et al. (2014): S. 129.

115 Coogan (2014): S. 193. Kursiv im Original. Beispielhaft für Tanz und Behinderung ist der Dokumentarfilm *Invitation to dance*, 2014.



Die Vielfalt der Möglichkeiten Tanz einzusetzen ist enorm und bisher noch relativ wenig genutzt.<sup>116</sup> Beispielhaft entwirft Andreas de Bruin eine Matrix der verschiedenen Lerndimensionen und -möglichkeiten des Mediums Tanz, dessen Hauptpunkte hier zusammengefasst genannt werden:<sup>117</sup>

1. Auf der *körperlichen* Ebene: Vertiefte körperliche Wahrnehmung, körperliche Gesundheit, Bewegungsmöglichkeiten, Lernen durch Bewegung.

2. Auf der *emotionalen* Ebene: Zugang zu problematischen Gefühlen finden, Förderung von Spontaneität und Expressivität, Entwicklung emotionaler Intelligenz, Steigerung des Wohlbefindens.

3. Auf der *kognitiven* Ebene: Förderung kreativer Selbstaussagen (inneres Sprechen), neue Geschichten und Interpretationen erfinden (Narrationen), Evaluationsroutinen flexibilisieren (Werte), Knotenpunkte zwischen Bild, Sprache und Gefühl entwickeln (Metaphern), Meditation und innere Wahrnehmung schulen.

### 9.4.3 Leiblichkeit und Hedonismus in Berührung und Ars Erotica

Als besonders relevantes Element für das subjektive Wohlbefinden und passend zur Dimension von Leiblichkeit, ist der Aspekt von menschlicher Berührung zu erwähnen. Die Forschung ist sich einig, dass Körperkontakt und kutane Kommunikation als eine der wichtigsten Bestandteile menschlicher Entwicklung gelten und taktile Erfahrung für den Menschen elementar ist.<sup>118</sup> Neben Bewegung wird die Bedeutung von körperlicher Berührung zunehmend in Medizin und Therapie erkannt und eingesetzt, und in gängigen Erziehungsratgebern wird auf die positive Bedeutung von Berührung für die frühkindliche Entwicklung verwiesen. Zugleich zeigt sich im Leben erwachsener Menschen in unserem Kulturkreis weiterhin ein wenig taktiles Verhalten. Attestieren lässt sich vielmehr ein »[...]chronische[r] Berührungsmangel in westlichen Industriegesellschaften«. <sup>119</sup> Diese Dissonanz ergibt sich aus der bereits geschilderten Historie der Selbstverhältnisse, denn mitsamt der Leiblichkeit war Berührung und jegliche Haptik lange Zeit negativ belegt und entsprechend vermittelt, bis hin zu einer fast umfassenden kulturellen Tabuisierung, wie sie Montagu konstatiert: »Eine der großen negativen Errungenschaften des Christentums ist, daß es die Freude am Berühren zu einer Sünde machte.«<sup>120</sup>

Aus der Perspektive der Glücksforschung ist zu betonen, dass die Haut regelrecht als Glücksorgan anzusehen ist. Längere Berührungen, Streicheln, Umarmungen sind glücksfördernd und beruhigend, da sie die Vertrauensmechanismen

116 Freytag (2015); Adloff (2015): S. 79; Fleischle-Braun/Weiler (2013); Stern (2014): S. 71.

117 De Bruin (2010).

118 Montagu (1974).

119 Ekmekcioglu/Ericson (2011): S. 13.

120 Montagu (1974): S. 183. Siehe auch Muchembled (2008: 228): »Dem Tastsinn, der direkt mit der Sinnlichkeit zu tun hat, wird mit allergrößtem Misstrauen begegnet.«

des Gehirns aktivieren: »Gestreichelt zu werden, aber auch das Streicheln selber bewirkt nicht nur, dass Oxytocin ausgeschüttet wird, sondern auch körpereigene Endorphine[...].«<sup>121</sup> Diese Einsicht wirkt sich auch auf das Verständnis des Wohlbefindens aus und fordert etablierte kulturelle Praktiken der körperlichen Distanzierung und Unterdrückung heraus. Bereits genannt wurde, dass Einsamkeit krank macht (siehe Kapitel 5), aber auch bei sozialen Kontakten ist der Körperkontakt wichtig und förderlich für die Gesundheit, dies ist bei Tieren nachgewiesen und bei Menschen ebenso.<sup>122</sup> Berührung kann nicht nur dem Menschen in einzelnen Situationen helfen und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken, sie gilt als grundlegend relevant und somit konstitutives Element für das Wohlbefinden. Sie ist zudem eine Kommunikationsform für Zuneigung und kann das Miteinander entsprechend erweitern und bei Feingefühllichkeit die Fähigkeiten zur Empathie beträchtlich ergänzen.<sup>123</sup>

»Die Wiederentdeckung der Berührung könnte zu einer neuen Körperkultur beitragen. Das wäre wohl die beste Antwort auf den ausufernden und sinnlos erscheinenden Körperkult.«<sup>124</sup>

Während Berührung als Aspekt von Leiblichkeit, Somatik und sozialem Miteinander gelten kann, ist deren Ausformung im Kontext von erotisch-sexuellen Praktiken ein anderer Bereich, der aber ebenso zu erwähnen ist. Die Auseinandersetzung mit Sexualität als Teil des subjektiven Wohlbefindens ist somit von Relevanz und verlangt den Blick auf historische und theoretische Bezüge.<sup>125</sup> Als Ausgangspunkt in Bezug auf das Wohlbefinden kann die Definition von sexueller Gesundheit durch die WHO gelten, da sie explizit mit dem Wohlbefinden verbunden ist:

»Sexuelle Gesundheit ist die Erfahrung eines fortdauernden Prozesses körperlichen, seelischen und soziokulturellen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität. Sexuelle Gesundheit zeigt sich im freien und verantwortungsvollen Ausdruck sexueller Fähigkeiten, der das harmonische, persönliche und soziale Wohlergehen befördert und so auf beiden Ebenen das Leben bereichert. Sexuelle Gesundheit ist nicht einfach die Abwesenheit von Funktionsstörungen, Krankheit oder Schwäche. Wenn sexuelle Gesundheit erreicht oder erhalten werden soll, so müssen die sexuellen Rechte aller Menschen anerkannt und durchgesetzt werden.«<sup>126</sup>

Die Geschichte der Selbstverhältnisse spiegelt sich besonders deutlich im Umgang mit Erotik und Sexualität wieder. So postuliert der Historiker Muchembled, dass

121 Bucher (2009): S. 94.

122 Franzsetto (2018): S. 24ff.

123 Franzsetto (2018): S. 162f.; Curtis (2016): S. 24f., 39.

124 Schmid (2016): S. 34.

125 Siehe Foucault (1989) und (1989a); Muchembled (2008); Pagila (1992).

126 WHO, zitiert nach Haeblerle (2005): S. 191.

im Umgang mit Sexualität »die wahre Treibkraft der europäischen Entwicklung liegt, weil Sublimierung seit mittlerweile fünf Jahrhunderten eng mit dem starken Bemühen um sexuelle Repression verbunden ist, das den Rahmen der christlichen Moral weit überschreitet.«<sup>127</sup> Was bereits in Hinblick auf Leiblichkeit benannt wurde, zeigt sich im Umgang mit Sexualität deutlich: Ab 1700 transferiert sich das Verbot der Lust zunehmend in eine Idee der Zügelung, der persönlichen Mäßigung und Selbstbeherrschung – die Stunde des Schuldgefühls hat geschlagen, doch anstelle der puren Unterdrückung geht es folgend zunehmend um die Transformation der Triebenergie: Die Ökonomisierung der Gesellschaft spiegelt sich hier wieder.<sup>128</sup> Umgekehrt geht die seit den 1960er Jahren einsetzende Liberalisierung der Sexualität auch mit der Krise der fordistischen Wirtschaftsweise einher und laut Muchembled kann eine aktuell anstehende Auseinandersetzung mit Sexualität durchaus im Kontext des Scheiterns der auf Wirtschaftswachstum und technischer Kontrolle ausgerichteten Kultur gesehen werden: »Nähe wird wieder wichtiger, und es bildet sich ein Code für die Liebe heraus, der Selbstverwirklichung in der Beziehung sucht.«<sup>129</sup> Im Zuge der Entfaltung der Sexualität in den letzten Jahrzehnten ist diese zugleich auch kommerzialisiert und kommodifiziert worden und erlebt aktuell eine Prägung der Performanz in Form einer sexuellen Leistungslogik. Ein entspannter, freier Umgang mit dem Eros kann der Sexualwissenschaft zufolge, bisher nicht attestiert werden.<sup>130</sup>

»Doch Sexualwissenschaft existiert fort, weil das sexuelle Elend nicht verschwand. Ungestillte Sehnsucht, aufgepeitschte Nerven, abgespeistes Verlangen, Geschlechtszweifel, enttäuschte Liebe, Sexismus, Doppelmoral, Versagen, Angst und Schuld – das Elend kann nicht gemessen werden und nicht übertrieben werden.«<sup>131</sup>

»Wie lassen sich Institutionen herstellen, die ein befriedigendes Triebverhalten der Menschen ermöglichen, was nach Freud'schen Maßstäben als Glück bezeichnet werden kann und nicht das Unbehagen in der Kultur vergrößert?«<sup>132</sup>

In Bezug auf Lebenskunst, Leiblichkeit und Hedonismus gehört Sexualität somit zu den zu entwickelnden Praktiken. Eine befriedigende sexuelle Aktivität hat seelisch, sozial und körperlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit und den Menschen.<sup>133</sup> »Als zutiefst hedonistische und lohnende Erfahrung ist Sex regene-

127 Muchembled (2008): S. 38.

128 Muchembled (2008): S. 151ff.

129 Muchembled (2008): S. 341.

130 Vgl. Sigusch (2007).

131 Sigusch (2008): S. 538.

132 Negt (2012): S. 125.

133 Sigusch (2011): S. 46f.

rativ und schützt den Körper vor den gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Stress.«<sup>134</sup> Darüber hinaus lässt sich Geschlechtlichkeit als besonders intensive und wertvolle Form leiblicher Erfahrung benennen sowie explizite Sexualität als Verbindung von Natur und Kultur.<sup>135</sup>

Der Umgang mit Sexualität als Kunst der Liebe oder auch als Lebenskunst ohne die romantisch-emotionale Zuschreibung, ist als ein relevantes Feld der Lebenskunst zu verstehen.<sup>136</sup> Die Kultivierung der Sexualität im Sinne von Erotik beginnt, wo die psychologische Dimension zur reinen körperlichen Lust hinzukommt und somit als Praxis einer Ästhetik des Seins und eben als Kunst (*ars erotica*) zu verstehen ist, nicht als bloße Triebbefriedigung. Der Gebrauch der Lüste ist dahingehend eher als eine Reflexion und auch Transformation des Selbst zu verstehen.<sup>137</sup> Hedonistische Erotik wäre zu begreifen als Kultivierung der Lüste in höchster Verfeinerung und Differenzierung, denn während die Sexualität befreit wurde, ist in diesem Verständnis die Kunst der Erotik erst noch zu erschaffen.<sup>138</sup>

## 9.5 Diskussion und Kritik am Ansatz des aufgeklärten Hedonismus

Der Ansatz des aufgeklärten Hedonismus unterscheidet sich von den im vorherigen Kapitel analysierten normativen Ansätzen, die ein idealistisch geprägtes Menschenbild des nachhaltig agierenden Menschen zeichnen. Die Philosophie eines aufgeklärten Hedonismus bietet somit einen relevanten Beitrag zur Frage des Menschenbildes, welches ihrerseits eine wichtige Rolle in den Theorien zur Nachhaltigkeit einnimmt. Als Gegenmodell zum *homo oeconomicus*, dem Menschen der industriellen Moderne, welcher vermeintlich nach größtmöglichem Wohlstand strebt und seinen Naturbezug weitgehend verloren zu haben scheint, wurden hier unter anderem Konzepte eines *homo oecologicus* und *homo sustinens* entworfen.<sup>139</sup> Der *homo oecologicus* ist ein Mensch, der seine Lebensführung an dem Prinzip der Koexistenz mit allen heutigen und zukünftigen Lebewesen ausrichtet und deshalb als politischer Mensch im globalen Kontext denkt und handelt.<sup>140</sup> Das Bild des *homo oecologicus* zeigt dabei ein deutlich normativ idealistisch geprägtes Bild des idealen Menschen der nachhaltig handelt; warum er dies tun soll/wird ist weniger klar.<sup>141</sup>

134 Frazzetto (2018): S. 104f.

135 Böhme (2017): S. 325-331, 340, 374.

136 Fromm (1956), Schmid (2010).

137 Schmid (2000); Csikszentmihalyi (1992): S. 140.

138 Schmid (1991): S. 338-345. Onfray (2008).

139 Lenz (2015): S. 213-233; Kleinhüchelkotten (2005): S. 70ff.

140 Kleinhüchelkotten (2005): S. 72.

141 Vgl. Höfling/Tretter (2012).

Ähnlich verhält es sich mit dem Modell des *homo sustinens* als von Siebenhüner entwickeltes Bild des nachhaltig lebenden Menschen. In dem sehr anspruchsvollen Konzept ist der Mensch mit allen Fähigkeiten für eine nachhaltige Lebensweise ausgestattet und agiert im Sinne von Verantwortungsbewusstsein, Empathie, et cetera als Wesen der höchsten menschlichen Entwicklungsstufe.<sup>142</sup> Die beiden Modelle stehen im Konfliktfeld zwischen Plausibilität und Präferabilität, sozusagen als Protagonisten der obigen Ansätze der eudaimonistischen Ideenlehren des ökologisch orientierten guten Lebens. Der aufgeklärte Hedonismus hat im Vergleich dazu ein weniger normatives Menschenbild, da er weniger stark auf moralische Erkenntnis oder metaphysische Einsicht setzt. Vielmehr akzeptiert er als Bezugspunkt die biologische Basis des menschlichen Seins und Strebens, denn die Signale des Nervensystem bieten einen Kompass fürs Überleben und potentiell auch einen relevanten Anteil des guten Lebens. Die Fähigkeit zur Vernunft gebietet es derweil, das eigene Streben nach Wohlbefinden zu reflektieren und wo nötig zu regulieren. Wohlbefinden, so wurde bereits in Kapitel 4 dargelegt, stellt dabei die Begründung einer aufgeklärten Ethik dar, welche das Wohlergehen aller Menschen zum Maß hat.

Der aufgeklärte Hedonismus wurde hier als Alternative zu den bisher dominanten Ansätzen eines eudaimonisch fundierten Konzepte des guten Lebens entwickelt. Er stellt jedoch keinen Ersatz dar, sondern vielmehr eine Ergänzung der Leit motive. Die genannten Ansätze mit Bezügen zur asketischen Ideenlehre und/oder kosmologischen Referenzen sollen somit auch keineswegs verworfen werden. Vielmehr geht es um die Differenzierung und Erweiterung in Bezugnahme auf Plausibilität und Präferabilität, wie sie oben entwickelt wurde. Die vielen Suffizienzmodellen zugrundeliegenden metaphysischen Annahmen setzen beim Individuum das Einverständnis mit diesen Annahmen voraus. Ist diese Überzeugung nicht bereits vorhanden, so stehen der entsprechenden Einsicht fundierte Argumente entgegen, wie sie unter dem Aspekt der mangelhaften Präferabilität erläutert wurden. Es ist also eher unwahrscheinlich, das Menschen mittels logischer Argumente davon überzeugt werden können, sich den genannten Modellen einer eudaimonisch fundierten suffizienten Lebensweise zuzuwenden. Der Ansatz des aufgeklärten Hedonismus als potentiell es Leitmotiv für eine nachhaltige Lebensweise bietet hier eine Alternative, die sich der Einwände gegen diese Grundannahmen stellt und eine weitere Option entwickelt. Ein hedonistisches Modell inkludiert in diesem Sinne aber sogar Lebensstile der Askese, da Wohlbefinden subjektiv verstanden wird und somit dem asketisch lebenden Menschen sein Glück nicht abgesprochen werden kann. Jedoch wäre im hedonistischen Verständnis des guten Lebens niemanden die Askese als das einzige, wahre und richtige Lebensmodell angeraten. Der *aufgeklärte Hedonismus* bezieht sich vielmehr

---

142 Siebenhüner (2001).

auf ein liberales und emanzipiertes Konzept des guten Lebens und eröffnet damit eine weitere und besonders vielversprechende Option eines Leitmotivs. Der Ansatz der *Lebenskunst* verweist auf eine Form des bewussten und reflektierten Strebens nach Wohlbefinden. Dies kann sich in klassischen Formen der Askese als Zuwendung zu Theorie oder spiritueller Praxis zeigen, als Verfolgung einer konsequent ökologischen Lebensweise im Sinne von Subsistenz oder aber einem *aufgeklärten Hedonismus*. Der aufgeklärte Hedonismus mit seinem Bezug zur Leiblichkeit und der Ablehnung metaphysischer Bezugssysteme ist dabei materiell ausgerichtet, aber nicht materialistisch orientiert. Das materielle Sein bietet den Bezugsrahmen, in dem das qualitative Erleben, nicht die Akkumulation von mehr materiellem Sein, Relevanz hat. Letztendlich sind zahlreiche Ausformungen einer Praxis des guten Lebens möglich, die einen grundlegenden Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise legen. Entsprechende Ansätze, etwa *Alternative Hedonism* von Kate Soper oder die *Ökologische Lebenskunst* von Schmid wurden bereits in Kapitel 7 erwähnt.

Beispielhaft verbindet ein ästhetisch-phänomenologischer Ansatz die Aspekte von Naturerfahrung und Sinneserleben, und verknüpft dabei hedonistische Elemente mit Praktiken der Tiefenökologie, ohne jedoch dessen metaphysische Philosophie zu übernehmen. Hierbei wird darauf verwiesen, dass die leiblich-sinnliche Erfahrungsweise des Menschen sich vor allem im Naturkontakt wieder entwickeln und damit dem Menschen auch seine Kreatürlichkeit zu Bewusstsein bringend, ein anderes Selbstverständnis ermöglichen kann. Naturerfahrung hat dann als ästhetisches Element einen Wert für das Wohlbefinden und kann zugleich einen Grund zum Naturerhalt bieten.<sup>143</sup>

»Der menschliche Leib, sage ich, liegt im Zentrum des sogenannten Umweltproblems. [...]. Und am Leib als der nächsten Natur, der Natur, die wir selbst sind, entscheidet sich unsere Beziehung zur äußeren Natur.«<sup>144</sup>

»Eine Naturästhetik, die dieser Herausforderung entspräche, hätte zuallererst ein neues Verständnis des menschlichen Leibes zu artikulieren [...].«<sup>145</sup>

»Naturphänomenologie ist eine Methode, sich leiblich vermittelte Zugangsweisen zur Natur zu erschließen und sich Naturerfahrungen zu öffnen.«<sup>146</sup>

Eine entsprechende Naturphänomenologie hat gegenüber den metaphysisch angebundenen Naturlehren nicht Anspruch, eine absolute kosmologische Wahrheit des

---

143 Vgl. Wang (2016).

144 Böhme (1989): S. 35.

145 Böhme (1989): S. 36.

146 Böhme (2016a): S. 103; Böhme (2016b).

Seins zu erkennen, sondern sich vorrangig mit dem Erkennen selbst zu beschäftigen. Dadurch das Natur gespürt wird wird auch das leibliche Erleben ermöglicht, es vermischen sich das *Natur spüren* und das *Sich Selbst spüren*. Dies gilt für Böhme vor allem für das atmosphärische im Sinne des Spürens, also dem Erkennen jenseits des naturwissenschaftlichen Bereichs, als Stimmungsräume wie beispielsweise Sonnenschein, Wasser und der Geruch von Regenluft. Dem nahe steht eine Philosophie der Kontemplation, welche sich auf ästhetische Betrachtungen fokussiert, anstelle einer mechanisch-analytische Sicht auf die Welt. Der kontemplativen ästhetischen Betrachtung liegt, und hier ist sie ganz Lebenskunst, die Praxis der Übung zugrunde, welche die ständige Verfeinerung der Wahrnehmung zum Ziel hat.<sup>147</sup> Eine solche ästhetische Praxis ist nicht als distanzierte Betrachtung einer oberflächlichen Schönheit zu verstehen, sondern vielmehr als eine *Wiedergeburt des Gefühls*, die zu einer *Wiederverzauberung der Welt* beitragen kann, wie sie so häufig als Bedürfnis des modernen Menschen attestiert wird. An die Stelle des Mystischen als Mangel von Erklärung tritt nun die ästhetische Erfahrung, wie sie beispielhaft Charles Taylor formuliert: »Eine Erklärung der biologischen Evolution der Vögel im Sinne blinden, mechanischer Vorgänge bedroht mein Staunen wesentlich nicht...«<sup>148</sup>

Diese Praxis der Ästhetik in Form von Naturerleben als somatischer Erfahrung hat einen Bezugspunkt zur existenziellen Ansicht des aufgeklärten Hedonismus, in dem die Vergänglichkeit und Schönheit der Natur erkannt wird als Grundform des Seins: »Vielleicht ist ja das Glück in der Erfahrung des Ephemereren das Glück eines Wiederfindens, des Einverständnisses mit einem Dasein, das beständig zu leugnen uns die moderne Lebensform zwingt.«<sup>149</sup>

In Bezug auf die Rolle von kommunitaristischen Ansätzen und Projekten, wie sie seit der Lebensreformbewegung immer wieder aufkamen und aktuell auch in den Literatur zur Suffizienz befürwortend Erwähnung finden, lässt sich der attestierte Mangel an Präferabilität relativieren, wenn der Ansatz flexibler interpretiert wird. Im Zuge der Suche nach Erfahrungs- und Lernräumen spielen entsprechende Projektorte eine wertvolle Rolle für Menschen, die sich dann aber eben nur temporär dort aufhalten, um die gängigen Normalität einer konsum- und produktionsorientierten Gesellschaft zu hinterfragen, sowie Alternativen praktisch auszuprobieren.<sup>150</sup> Solche temporären Aufenthalte vermeiden die potentiell einengenden Ef-

147 Lippe (2010).

148 Taylor (2011): S. 840; siehe auch S. 829ff.; Gorz (2010): S. 279.

149 Böhme (1989): S. 188.

150 Siehe hierzu die Studie von Burkhart (2015) zu Gästen des Projektes Can Decreix, einem Degrowth Ökoprojekt in den Pyrenäen. In der BRD etablierte Projekte betreiben auch oftmals ein Seminarprogramm, welches auf die eigenen Ansätze darstellt und zur Multiplikation anregt, beispielsweise genannt seinen das Ökodorf SiebenLinden oder die Kommune Niederkauungen.

fekte eines dauerhaften Gemeinschaftslebens und können auch dann zu positiven persönlichen Erfahrungen und Inspirationen führen, wenn Inhalte des jeweiligen Projektes teilweise abgelehnt werden.<sup>151</sup> Dabei ist auch die Bandbreite der Formen und inhaltlichen Ausrichtungen zu öffnen. Wenn es nicht nur um Subsistenzwirtschaft betreibende Landkommunen geht, sondern um Labore für Lebenskunst, die von der Künstlerkolonie bis zum Zen-Kloster reichen, so offenbart sich ein enormes Potential für nachhaltige Lebensweisen im Patchwork von Lebenskünsten. Ähnliches gilt dann natürlich auch für jene Projekte, die versuchen im urbanen Umfeld durch andere Nutzungskonzepte und soziale Innovationen Wandel zu fördern, wie etwa die zahlreiche Akteure, die sich in der *Transition Town Bewegung* zusammenfinden.

Abschließend ist zu vermerken, dass kritische Einwände gegenüber dem Modell eines aufgeklärten Hedonismus bestehen, die sich hier nicht ausräumen lassen. Dazu zählt die Tatsache, dass in der bisherigen Entwicklung der Konsum- und Warengesellschaft, wie sie in Kapitel 5 beschrieben wurde, das Streben nach Hedonismus relativ umfassend kommerzialisiert und kommodifiziert wurde. Neben den Aspekten eines kompensatorischen Konsums, der die Bedürfnisse anerkennt und ihnen eine (Ersatz-)Befriedigung anbietet, gibt es auch eine wachsende Industrie, die sich mit unmittelbarem leiblichen Wohlbefinden befasst. Die Wellness-Branche boomt und von ebenso luxuriösen und ressourcenintensiven Spas, über die passende Ausrüstung für den Yogakurs, bis zu Meditationsretreats in fernen Ländern wird den Sinn und Wohlbefinden suchenden Menschen alles am Marktplatz der Warengesellschaft geboten. Inwieweit eine Fokussierung auf die wesentlichen Elemente dieser Ansätze dazu führen kann, die systemimmanente Kommerzialisierung zu überwinden oder zu hintergehen muss sich in der Realität zeigen. Gegenüber den Angeboten der Erlebnisgesellschaft ist es zumindest faktisch möglich, unmittelbare positive leibliche Erfahrungen somatischer Praxis oder andere körperliche Aktivitäten wie etwa tanzen oder singen ohne ein hohes Maß an Ausrüstung und Event zu erleben. Denkbar wäre hier eine stetige Entwicklung, die zunächst innerhalb der Konsumgesellschaft agiert, sich aber mittelfristig daraus emanzipieren kann. Die in Kapitel 6 genannten Elemente einer nicht-materialistischen Lebensweise stehen dafür Modell.

---

151 Beispielhaft dafür die Berichte von Jan Grossarth, der als FAZ Wirtschaftsredakteur sich eine mehrmonatige Auszeit nahm und ein Dutzend Menschen und Projekte besucht. Seine eher bürgerlich-konservative Perspektive eröffnet eine kritische Sicht auf so einige Unsinnigkeiten in den Projekten, dennoch berichtet er von zahlreichen Inspirationen. Grossarth (2011).



## 9.6 Potentielle Effekte des aufgeklärten Hedonismus für Suffizienz

Nach den theoretischen Ausführungen soll in diesem Abschnitt erörtert werden, welche Effekte eine Ausrichtung am Modell des *aufgeklärten Hedonismus* erbringen könnte. Eine solche Prognose ist schwierig und muss im Modus der Skizze verbleiben. Sie ist aber relevant, um die These, dass das Streben nach subjektiven Wohlbefinden – in Form des aufgeklärten Hedonismus – indirekte Effekte zugunsten einer suffizienten Lebensweise generieren kann beziehungsweise mit Wahrscheinlichkeit generieren wird, mit einem Fundament auszustatten. Die in Kapitel 7 beschriebenen Leitmotive in Anlehnung an eudaimonische Glücksphilosophien lassen sich nicht auf ihre Effekte testen, da sie vorrangig in umgekehrter Kausalität aufgebaut sind: das nachhaltige Verhalten gilt als Leitmotiv. Für den Ansatz des *aufgeklärten Hedonismus* werden somit folgend potentielle Effekte benannt, welche in den besonders relevanten Bereichen der Lebensweise in Bezug auf Nachhaltigkeit stehen: Mobilität, Konsum, Ernährung, Wohnen.

Es wird dabei angenommen, dass der aufgeklärte Hedonismus an die bestehende moderne Lebensweise anknüpft und dementsprechend auch die grundlegenden Strukturen einer modernen, industriell geprägten Zivilisation übernimmt. Zentrale Elemente dessen sind ein urbanes Leben mit komplexer Infrastruktur, sowie eine Befürwortung des technologischen Fortschritts. Bestehende Säulen der gegenwärtigen Lebensweise wie Arbeit und Konsum sind weiterhin relevante Elemente des Lebens, sie haben aber im aufgeklärten Hedonismus eine geringere Relevanz gegenüber nicht-materiellen Aspekten des Wohlbefindens, wie sie vorangehend dargestellt wurden. Diese zunächst moderate erscheinende Perspektive bietet sich jedoch als valide Basis für entsprechende Prognosen an. In bereits bestehender Forschung zeigt sich, dass eine auch nur moderate Reduktion der Erwerbstätigkeit zu weniger Einkommen führt und damit auch weniger Konsum und geringeren Umweltverbrauch erwirkt.<sup>152</sup> In einer entsprechenden Studie wurde berechnet, dass pro 1 % Arbeitszeitreduzierung eine Reduktion von ca. 0,8 % der Treibhausgas-Emission zu erwarten ist.<sup>153</sup> Umgekehrt zeigen verschiedene Studien, dass der Konsum und Ressourcenverbrauch mit steigendem Einkommen anwächst.<sup>154</sup>

Die nachfolgenden Erläuterungen und Prognosen beziehen sich auf die Verhaltensweisen von Individuen. Laut dem WBGU lassen sich 72 % der Gesamtemissionen mit dem Konsum privater Haushalte in Verbindung setzen, werden also durch das individuelle Verhalten mitbestimmt.<sup>155</sup> Hierbei sind vier Bereiche besonders

152 Schor (2016): S. 135ff.

153 Nässén/Larsson (2010).

154 Übersicht siehe Schachtschneider/Candeias (2013): S. 61.

155 WBGU (2011): S. 144.

zentral in Bezug auf die CO<sub>2</sub>-Emissionen in Folge des privaten Konsums: 39 % Wohnen, 26 % Mobilität, 15 % Ernährung, 13 % Konsumgüter.<sup>156</sup>

**Bereich Konsum** Der Konsum von Privatpersonen ist einer der größten Bereich der Wirtschaft und steht damit auch im Zentrum von Untersuchungen und Strategien zu nachhaltiger Entwicklung und den Alltagshandlungen von Individuen. Die Thematik eines umweltverträglichen beziehungsweise nachhaltigen Konsums und damit einhergehend einer Konsumreduktion besteht seit fast 50 Jahren. Schon 1997 schrieb das Umweltbundesamt: »Seit über 25 Jahren gibt es einen kritischen Konsumdiskurs in Deutschland mit dem Tenor »Weniger ist mehr.«<sup>157</sup> Im Mainstream der Debatte steht jedoch bisher vor allem der nachhaltige Konsum, bei dem der Konsum nicht insgesamt reduziert werden soll, sondern in seiner Umweltverträglichkeit optimiert werden soll.<sup>158</sup> Ansatzpunkt sind dabei Konsumbildung und Konsumkompetenz als Verbraucherschutzpolitik und Beitrag zu einer Konsumenten-Emanzipation.<sup>159</sup> An diesem Ansatz ist mittlerweile vielfach Kritik geübt worden, da er zum einen die Handlungsspielräume und das Handlungsbewusstsein der Konsumierenden latent überschätzt, während die sozialen Strukturen in denen Konsum geschieht, sowie wirtschaftliche Machtstrukturen unterschätzt werden.<sup>160</sup> Oftmals bestätigt die Debatte um nachhaltigen Konsum nurmehr die individualistische Ebene, stärkt Konsum als zentrales Handlungselement im Sinne der Warengesellschaft und bezieht sich letztendlich auf die Option eines grünen Wachstums.<sup>161</sup> Aus der Perspektive von Suffizienz geht es allerdings hier nicht um einen besseren, weil grünen Konsum, sondern um die Möglichkeit, Konsum (und damit Produktion) insgesamt zu reduzieren, was sich im aufgeklärten Hedonismus aus freien Stücken mittels einer abnehmenden Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen ergeben kann.<sup>162</sup>

Ausgehend von einer Lebensweise des aufgeklärten Hedonismus, wie sie in der Arbeit entworfen wurde, könnten sich folgende Effekte prognostizieren lassen:

- Eine deutliche Reduktion der Erwerbsarbeit führt zu einem geringeren verfügbarem Einkommen und bedingt damit unmittelbar geringeren Konsum. Da die Grundbedürfnisse wie Ernährung etc. nur begrenzt Einsparungen erlauben

156 Umweltbundesamt (2017a): S. 12.

157 Umweltbundesamt (1997): S. 153.

158 Heidbrink/Schmidt (2009); Schoenheit (2009).

159 Wittau (2015); Hitzler/Pfadenhauer (2006).

160 Maniates (2014); Wilk (2002).

161 Grunwald (2012); Schmidt (2016).

162 Siehe zur Forschung nach entsprechenden Sustainable Consumption Corridors DiGiulio/Fuchs (2014).

wären hiervon vor allem Konsumgüter betroffen, die mit den Aspekten von Innovation, Status und Beschleunigung verankert sind. Gemäß den Maßgaben von *Entrümpelung* wäre der Bedarf an *gadgets* und gemäß der Entschleunigung weniger Bedarf an zeitsparenden Geräten (z.B. im Haushalt).

- Eine erhöhte *Glückskompetenz* der Individuen, sowie eine entsprechend sich entwickelnde Alltagskultur reduziert den Bedarf nach kompensatorischen Konsum und den damit verbundenen Produkten mit einer kurzen Nutzungsdauer (z.B. saisonale modische Kleidung, Erlebnis-Events etc.), sowie das Interesse und der Bedarf an *gadgets*, welche im Bereich zwischen Nützlichkeit und Unterhaltung angesiedelt sind.
- Die Effekte der Suffizienz sind dabei verschränkt mit denen der Effizienz, etwa bei der gemeinsamer Nutzung von Gebrauchsgütern. Im Sinne der Share-Economy sind Modelle der eigentumslosen oder gemeinschaftlichen Nutzung attraktiv. Die sich im Bereich der Mobilität bereits entwickelnde gemeinsame Nutzung von PKW lässt sich ebenso für vielerlei Haushaltsgeräte, Werkzeuge, Freizeitartikel übertragen, besonders relevant für den hedonistischen Aspekt, von Freizeitgütern wie Sportgeräte, Hobbyausrüstungen, Musikinstrumente etc.<sup>163</sup> Dies hätte eine deutliche Reduktion der Anzahl der zu produzierenden Gütern zur Folge, während deren Qualität und Haltbarkeit zunehmen. Im Fokus steht damit der Gebrauchswert und Nutzen, nicht der Besitz.<sup>164</sup>

**Bereich Mobilität** Mobilität gehört zu den relevantesten Bereichen in Hinsicht einer nachhaltigen Entwicklung und suffizienten Lebensweise. Die gegenwärtige Ausgestaltung von Mobilität mittels Verbrauch fossiler Energien ist ein zentrales Problem hinsichtlich des Klimawandels.

»Über die Hälfte des weltweiten Ölverbrauchs entfällt bereits heute auf den Verkehrssektor, und dieser Anteil steigt durch die Verdoppelung der Zahl der Personenkraftwagen (Pkw) auf 1,7 Milliarden und der rasch wachsenden Straßengüterverkehrsnachfrage weiter. Der Straßengüterverkehr ist für fast 40 % des Ölverbrauchswachstums verantwortlich [...].«<sup>165</sup>

Relevant ist aber auch der Einfluss auf Umwelt- und Lebensqualität, etwa die räumliche Nutzung von Stadt und Landschaft und die Belastungen durch Lärm, Abgase,

163 Paech (2005): S. 325ff.

164 Ein bekanntes und anschauliches Beispiel ist der Besitz von Bohrmaschinen, die in den meisten Haushalten vorhanden sind, jedoch insgesamt nur wenige Minuten pro Jahr genutzt werden. Die pragmatische Perspektive aus der Nutzenorientierung der Share-Economy lautet dann: Ich brauche keine Bohrmaschine, sondern ein Loch in der Wand. Entsprechend ist es notwendig, Zugriff auf eine Bohrmaschine zu haben, für die wenigen Minuten, in denen sie gebraucht wird.

165 International Energy Agency (2012): S. 8.

Flächeninanspruchnahme und Flächenversiegelung.<sup>166</sup> Hier zeigen sich die Ambivalenzen von Mobilität besonders deutlich: Gehört einerseits Mobilität zum Verständnis eines guten Lebens und als Ausdruck persönlicher Freiheit,<sup>167</sup> so zeitigt die gegenwärtig praktizierte Mobilität auch massive Nebeneffekte. Fast jeder zweite Mensch in Deutschland fühlt sich von Verkehrslärm gestört, 30 % der Menschen fühlen sich durch ihre Teilnahme am Straßenverkehr gestresst, wobei der Stress beim Pendeln mit dem PKW höher ist als bei der Benutzung des ÖPNV.<sup>168</sup> Der Fokus auf das subjektive Wohlbefinden könnte eine neue Perspektive auf die Verkehrspolitik legen, wie sie beispielhaft Harald Welzer entwirft:

»Die vorhandenen Strukturen wirken wie Lock-in Syndrome: man ist in dem gefangen, was historisch installiert worden ist. [...] In diesen mentalen Locked-ins erscheint es Menschen als das Natürlichste der Welt, dass Kinder in modernen Gesellschaften als Allererstes lernen, dass man nicht auf die Straße laufen darf, weil man da überfahren werden könnte. Solches Lernen ist zweifellos sinnvoll, macht aber die Tatsache vergessen, dass es nicht gottgegeben ist, dass unsere Welt mit dem betonierten und asphaltierten Infrastrukturen der automobilen Kultur durchzogen ist.«<sup>169</sup>

Würde bei der Ausgestaltung von Mobilität nicht nur die effizienteste und schnellste Beförderung von Gütern und Personen im Mittelpunkt stehen, sondern eine ganzheitliche Perspektive zugunsten des subjektiven Wohlbefindens einbezogen werden, von Schadstoff- und Lärmemissionen bis zum Städtebau, so wären einige Veränderungen wünschenswert.<sup>170</sup> Ausgehend von einer Lebensweise des aufklärten Hedonismus könnten sich folgende Effekte prognostizieren lassen:

- Die deutliche Reduktion der Erwerbsarbeit verringert das Verkehrsaufkommen durch Pendler ebenso wie die Zahl der Dienstreisen.<sup>171</sup> In Kombination mit Innovationen wie Homeoffice, Telefonkonferenzen etc. ergibt sich hier ein hohes Einsparpotential.<sup>172</sup>
- Aus der oben genannten Reduktion von Konsum und Produktion ergäbe sich eine deutliche Reduktion des Waren- und Güterverkehrs.
- Durch die Verminderung der Bedeutung von Mustern kompensatorischen Konsums ergibt sich hier ein Effekt besonders hinsichtlich der Rolle des PKW als

166 Götz (2011); Schneidewind (2018): S. 223-242.

167 Götz (2011), siehe auch Wolf (2013).

168 Techniker Krankenkasse (2016a); Bundesregierung (2016): S. 82; BMU/UBA 2017: S. 42-52.

169 Welzer (2011): S. 11.

170 Frey/Knoflacher (2012).

171 Götz (2011): S. 341.

172 WBGU (2011): S. 150ff.

Statussymbol. Ebenso ist ein aufgeklärtes Glücksstreben weniger auf Aspekte wie den Spaß- und Erlebnisfaktor einer aggressiven Fahrweise angewiesen, welche das Ausleben von Emotionen, die Erfahrung von Flow sowie andere phänomenologische Elemente umfasst.<sup>173</sup>

- Fahrradfahren bietet auch positive Effekte für Gesundheit. Studien in der Fahrradstadt Kopenhagen kalkulieren, dass ein Kilometer per Rad der Gesellschaft 23 Cent Nutzen einbringt (aufgrund von Umweltschutz, Gesundheit etc.), hingegen ein Kilometer mit dem Auto 85 Cent kostet.<sup>174</sup>
- Die Effekte der Suffizienz sind dabei verschränkt mit denen der Effizienz, etwa bei der gemeinsamer Nutzung von Mobilitätsangeboten. Carsharing-Konzepte und die bessere Verzahnung von öffentlichen und privaten Angeboten, effizientere Verkehrsmittel und gemeinsame Nutzung werden verbunden.<sup>175</sup> Im Zentrum stünde die Kombinationen von ÖPNV, Fuß, Fahrrad und in Ergänzung könnten autonom fahrende Sammeltaxis Berechnungen zufolge pro Fahrzeug mindestens 10 Privat-PKW ersetzen.<sup>176</sup> Moderne Kommunikationstechnik könnte den ÖPNV zudem attraktiver und effizienter machen. Die große Mehrzahl der Menschen ist bereit, das Auto häufiger stehen zu lassen und erwartet auch eine Steigerung der Lebensqualität in Städten, wenn die Verkehrspolitik sich entsprechend ändern würde und den PKW-Verkehr mindern würde.<sup>177</sup>

Schwer zu prognostizieren sind die potentiellen Effekte im Bereich der Freizeitmobilität. Hier ist vor allem der Aspekt von Urlaubsreisen zu benennen. Diese sind zum einen tief in der Kultur des modernen Subjekts verankert, da Reisen schon immer als kulturelles Erlebnis das Erlangen von Bildung, Wissen eröffnete sowie die Reflexion des eigenen und Fremden ermöglichte und somit zur Persönlichkeitsbildung beitrug. Das Reiseaufkommen wird sich daher in einem solchen Modell eventuell nicht reduzieren, aber möglicherweise verändern. Der durch eine Reduktion der Arbeitszeiten entstandene Zuwachs an Freizeit erhöht potentiell die Freizeitmobilität, aber das Potenzial von Entschleunigung verändert Mobilität: weniger weite Tagestouren, Wochenendreisen ins Ausland, und andere. Dafür würde zum einen der ökonomische Faktor sprechen, da bei einem reduziertem Einkommen zwar die Zeit für Reisen zunimmt, nicht aber das Budget, zum anderen ein eventuell sich veränderndes qualitatives Verständnis von reisen, Urlaub und Erholung.

173 Vgl. Götz (2011): S. 337; Baudrillard (1991): S. 86-91. Beziehungsweise es werden dann entsprechende Orte bereit gestellt, welche die Bedürfnisbefriedigung ermöglichen, zum Beispiel für Motorsport, ohne wie im öffentlichen Verkehr die Allgemeinheit zu gefährden.

174 Süddeutsche Zeitung 13/14.5.2017, S. R1.

175 Vgl. Paech (2005): S. 266ff; Rammner (2011).

176 Süddeutsche Zeitung 13/14.5.2017, S. 67.

177 BMU/UBA (2017): S. 60-69.

Dies könnte sich in einer Abkehr vom Pauschal- und Massentourismus zeigen, der bisher Erholung vom anstrengenden Arbeitsalltag bietet und zugleich ein Ideal des guten Lebens für wenige Wochen im Jahr erlaubt. Form des Tourismus, inklusive der aktuell populären Kreuzfahrten, ist besonders umweltbelastend und oftmals auch sozial nicht nachhaltig.<sup>178</sup> Als veränderte Urlaubsmobilität wären dann etwa Konzepte wie *Slow Foot* als Slogan für einen Genußerleben der Bergwelt jenseits von Speedhiking, Trailrunning und anderem Tempobergsport anzusehen, welche dem kontemplativen Ideal folgen: »Ein Vorschlag wäre, der Langeweile bewusst positiv zu begegnen. Im Grunde kann es nämlich sehr schön sein, wenn die Weile lange dauert. Wir könnten die Erfahrung machen: Gerade weil es lange dauert, ist es schön!«<sup>179</sup> In einem solchen Verständnis, was dem aufgeklärten Hedonismus nahesteht, ist das Reisen eine Aktivität die dazu dient, sich selber mit Muße durch Raum und Zeit zu bewegen, Menschen zu treffen, sich inspirieren zu lassen, und so fort.<sup>180</sup>

**Bereich Ernährung** Der Bereich der Ernährung macht bis zu einem Fünftel des gesamten Materialumsatzes und Primärenergieverbrauchs aus, wenn sämtliche Aspekte wie Anbau, Produktion, Transport, Verarbeitungen, Zubereitung, Verpackung, und Kühlketten einbezogen werden.<sup>181</sup> Laut Untersuchungen zum so genannten *Nutritional Footprint* ist Ernährung sogar für bis zu 30 % der CO<sub>2</sub>-Emissionen verantwortlich.<sup>182</sup> Dabei fällt vor allem der Konsum von Fleisch und tierischen Produkten ins Gewicht, da sich hier Futtermittelanbau, Grundwasserverschmutzung durch Gülleausbringung, Methanemission der Tiere, Landnutzung und weitere Aspekte summieren.<sup>183</sup> Berechnungen zufolge könnten 35 % der Treibhausgasemissionen im Bereich Ernährung durch einen Umstieg auf eine vegetarische Ernährung und immerhin 18 % durch die Wahl von biologisch produzierten Nahrungsmitteln eingespart werden.<sup>184</sup> Insgesamt sind von einer Transformation der Ernährung sämtliche Bereiche betroffen von der Landwirtschaft über den Handel bis zum Verbraucherverhalten.<sup>185</sup> In der Betrachtung des Wohlbefindens sind vor allem die Verknüpfungen von Gesundheit, Ernährung und

178 Stecker (2016). Zwar wird Nachhaltigkeit als wünschenswert auch bei Reisen genannt, jedoch achten nur wenige Menschen de facto auf Nachhaltigkeitskriterien bei ihrer Urlaubsgestaltung. Die Lücke zwischen Umweltwissen und Umwelthandeln zeigt sich hier besonders deutlich, wohl auch, weil Urlaub als Belohnung gilt, bei dem entsprechende Vorsätze zur Selbstbegrenzung weniger dringlich sind. FUR (2014).

179 DAV (2014).

180 Iyer (2009); Heinrichs (2009); Gönner (2009).

181 Rückert-John (2011): S. 351; WBGU (2011): S. 153ff.

182 Lukas et al. (2016).

183 BUND et al. (2013).

184 Jungbluth et al. 2012.

185 Koerber (2014).

Nachhaltigkeit zu betonen; beispielhaft kombiniert das Modell des »Foodprint« die Ökobilanz mit Gesundheitsaspekten bei der persönlichen Essenswahl.<sup>186</sup> Ernährung in Gesellschaften wie der BRD weitgehend nicht mehr unter dem existenziellen Aspekt der Nahrungssicherheit gesehen, sondern als Teil der Lebensstile. Dabei sind tradierte Vorstellungen von Wohlstand (etwa die Menge des Fleischkonsums) ebenso prägend wie die zunehmende Durchrationalisierung des Essens.<sup>187</sup>

Ausgehend von einer Lebensweise des aufgeklärten Hedonismus könnten sich folgende Effekte prognostizieren lassen:

- Ein aufgeklärter Hedonismus steht in Zusammenhang mit einer genussvollen, bewussten und gesunden Ernährung. Dazu gehört ein reduzierter Konsum an tierischen Nahrungsmitteln, sowie die Wahl frischer Produkte anstelle von Fertigprodukten und Konserven. Empirische Studien zeigen, dass sich frische und gesunde Ernährung positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.<sup>188</sup> Im Sinne des Wohlbefindens wären hierbei tendenziell bio-regionale Produkte aus Qualitätsgründen zu bevorzugen, während zugleich aber keine Reduktion des internationalen Handels für Kaffee, exotische Früchte, Gewürze und andere Spezialitäten zu erwarten wären. Der Hedonismus befürwortet ein Interesse an kulinarischen Genüssen, wobei Qualität und Frische zentral sind, wie etwa von Akteuren der bereits in Kapitel 7 erwähnten *Slow-Food-Bewegung* vertreten wird.<sup>189</sup>
- Die Ethik eines aufgeklärten Hedonismus sollte sich ebenso auf die Nutzung von Tieren auswirken, die gegenwärtig keinen plausiblen ethischen Standards gerecht wird.<sup>190</sup>
- Der Aspekt von gesunder und ausgewogener Kost steht in direktem Verhältnis zu dem genannten Wohlstandsfallen. Laut Weltgesundheitsorganisation sind weltweit bereits 1,9 Milliarden Erwachsene übergewichtig, davon 650 Millionen adipös. In einigen Regionen hat sich der Anteil seit den 1980er Jahren verdreifacht. Damit verbunden sind vielfältige negative Gesundheitsauswirkungen, zum Beispiel eine zunehmende Anzahl an Herzkrankheiten und Diabetesfällen.<sup>191</sup> Studien der Glücksforschung zeigen zugleich, wie Übergewicht sich negativ auf das Wohlbefinden auswirkt.<sup>192</sup>

186 Lukas et al. (2016); Rückert-John (2011).

187 Böhme (2017): S. 261, 285ff. Wobei zu erwähnen ist, dass auch in der BRD in ökonomisch armen Familien teilweise Kinder keine ausreichenden und gesunden Mahlzeiten erhalten.

188 Mujcic/Oswald (2016), Dalton/Logomarsino (2014).

189 Onfray (1991a); Petrini/Supulveda (2014).

190 Ladwig (2015); Precht (2016); Foer (2012), Nussbaum (2011): S. 157; Höffe (1993): S. 218ff.

191 WHO (2018b).

192 Kuroki (2016).

**Bereich Wohnen und Besiedlung** Die stetig zunehmende Flächeninanspruchnahme gilt als ein zentrales Umweltproblem und pro Tag werden in der BRD ca. 83 Hektar Fläche neu in Anspruch genommen.<sup>193</sup> Neben der durch ökonomisches Wachstum bedingten Ausweitung von Flächenversiegelungen für Produktion und Gewerbe ist hierbei vor allem der Bedarf nach mehr Wohnraum zu nennen. Die Wohnfläche pro Person hat sich seit den 1960er Jahren mehr als verdoppelt und während mehr Menschen in die Städte ziehen, hat sich zugleich ein Trend zur Suburbanisierung entwickelt, bei dem das Wohnen am Stadtrand zu hohem Flächenbedarf und mehr Verkehrswegen führt.<sup>194</sup>

Ausgehend von einer Lebensweise des aufgeklärten Hedonismus könnten sich folgende Effekte prognostizieren lassen:

- Eine deutliche Reduktion der Erwerbsarbeit führt zu einem geringeren verfügbarem Einkommen und wirkt sich somit auch auf die Möglichkeiten zum Besitz von Wohnraum aus.
- im Sinne der Lebenskunst könnten sich neue Trends des Minimalismus etablieren, bei denen Menschen ihre Wohnformen auf Funktionalität und Flexibilität ausrichten. Die Form des *tiny houses* entspricht einem solchen Trend.<sup>195</sup>
- Durch die Reduktion von Konsum und Produktion ergäbe sich eine deutliche Reduktion des Bedarfs an entsprechenden Flächen. Die ebenso damit verbundene Reduktion des Waren- und Güterverkehrs vermindert auch den Bedarf an Verkehrswegen.

Eine Zunahme von Freizeit erhöht die Zeit, welche in privaten Räumen verbracht werden kann und würde damit tendenziell auch die Ansprüche an die Räumlichkeiten erhöhen, was dann aber im Konflikt mit den ökonomischen Möglichkeiten steht. Hier spielen dann öffentliche Räume und Einrichtungen eine wichtige Rolle, welche es ermöglichen, Interessen und Hobbys nachzugehen.

**Grundlegende Bemerkung** Die hier benannten Effekte können nur als grobe Prognosen skizziert werden, um eine Tendenz der Auswirkungen der oben theoretisch entwickelten Lebensweise anschaulich zu machen. Ergebnisse einer realen Umsetzung hängen von zahlreichen Rahmenbedingungen wie politischen, sozialen, ökonomischen und kulturellen Faktoren ab. Hierzu gehören etwa eine umfassende Strukturpolitik, etwa im Bereich von Verkehrswesen und Städtebau. Integrierte

---

193 Ziel der Nachhaltigkeitsstrategie von 2002 war es, 2020 nur noch 30ha pro Tag neu zu nutzen, das Ziel wurde inzwischen auf das Jahr 2030 verschoben. Rink/Banzhaf (2011): S. 450; Umweltbundesamt (2018).

194 Rink/Banzhaf (2011).

195 Als *tiny houses* werden Kleinstbehausungen bezeichnet, die einem selbst gebauten Wohnwagen ähnlich oft nur 10m Wohnfläche bieten. Siehe Fuhrhop (2019).



Veränderungen bringen ruhigere, saubere und grünere urbane Räume, die dabei zugleich eine hohe Dichte aufweisen und durch ein reiches Angebot an sozialen und kulturellen Angeboten attraktiv sind und damit auch gegenüber den sub-urbanen Lebensstilen Vorteile offenbaren. Sie sind verkehrsvermeidend und nehmen weniger Fläche in Anspruch und bieten eine hohe Aufenthaltsqualität.<sup>196</sup>

In Bezug auf das Konsumverhalten ergibt sich zudem eine ambivalente Prognose, die einerseits eine Reduktion des Gesamtkonsums prognostiziert, aber nur bedingt eine direkte Steigerung des nachhaltigen Konsums im Sinne der Auswahl ökologisch und sozial verträglicher produzierten Produkte. Im Sinne der Lebenskunst wäre bei Konsumakten/Anschaffungen zunächst Fragen von individueller Notwendigkeit und Lustgewinn relevant. Bisherige Ansätze des kritischen Konsum basieren in der Regel auf ethischen Modellen der Verantwortung für die Produkte bei Konsumenten und Produzenten. Im Glücksstreben des aufgeklärten Hedonismus kommt das Konzept von ethischem Konsum nicht explizit vor, wäre aber implizit zu verankern, denn die Ausführungen in Kapitel 4.4 haben gezeigt, dass das Modell des aufgeklärten Eigennutz eine klare Tendenz zu einem sozial-ökologischen Leitmotiv enthält und eine Begründung für Ethik liefern. Somit ergibt sich im aufgeklärten Hedonismus ein übergreifendes Interesse an strengen Umweltstandards, welche jedoch als Rahmen politisch festzulegen sind und nicht dem Individuum als moralische Entscheidung auferlegt werden sollten. Die Hedonistin, so ließe sich vereinfacht sagen, will sich nicht im Supermarkt mit den Standards beschäftigen müssen, befürwortet aber politisch die Einführung allgemein hoher Standards.

---

<sup>196</sup> Siehe für entsprechende Konzepte z.B. Umweltbundesamt (2017b); Wuppertal Institut (2017).



## 10. Politik und subjektives Wohlbefinden: Perspektiven und Handlungsansätze

---

### 10.1 Wohlbefinden als Projekt der Moderne und der Aufklärung

Während Ideen des Glücks und des guten Lebens so alt wie die Menschheit sind, hat sich der Ansatz des subjektiven Wohlbefindens erst in der Moderne vollends etabliert. Hier rückt die Rolle des Individuums und der subjektiven Empfindungen in den Fokus, die in früheren Annahmen eines metaphysischen Weltbildes weniger Relevanz hatten. Die Moderne ist durch die Säkularisierung im Zuge der Aufklärung gekennzeichnet: der Glaube an Gott wird zunehmend durch den Glauben an die Vernunft und die Idee der Rationalität abgelöst. Dies geht einher mit grundlegenden sozialen Veränderungen, vor allem dem Übergang von Gemeinschaft zu Gesellschaft und der Beginn der Individualisierung. Ökonomisch ist mit der Moderne die Industrialisierung und Massenproduktion verbunden, angetrieben von der neu entwickelten Maschinenkraft, welche ihrerseits auf der Entwicklung der Wissenschaften beruht, die wiederum das Verstehen und umgreifende Beherrschen der Naturkräfte ermöglichen. In Bezug auf das Wohlbefinden bot sich die Steigerung des Güterwohlstands als zentrales Element des Glücksversprechen an, wie es Polanyi in seiner Analyse der großen Transformation benennt:

»Die Industrielle Revolution war erst der Anfang einer Revolution, so extrem und radikal, wie sie nur je den Geist von Sektierern befeuerte, aber dieses neue Glaubensbekenntnis war durch und durch materialistisch und vermeinte, alle menschlichen Probleme könnten durch das Vorhandensein einer unbeschränkten Menge materieller Güter gelöst werden.«<sup>1</sup>

Das enthaltene Glücksversprechen der Moderne bezieht sich somit gegenüber den metaphysischen, kosmologischen und religiösen Bildern primär auf das Leben im Diesseits und auf dessen greifbare, materielle Ausstattung. Es zeichnet ein Bild, dass zwar ebenso eine gewisse und unschwer zu erkennende Illusion enthielt, aber dennoch eindrucks- und wirkungsvoll ist: materieller Reichtum als Zustand des

---

1 Polanyi (1957): S. 61.

von allen Sorgen enthoben Daseins, als völlige Freiheit zu tun, was der Mensch will.<sup>2</sup> Dieses Glücksversprechen der Moderne ist seit einiger Zeit auf zweierlei Weise in die Krise geraten: der unendlich wachsende Güterwohlstand ist weder ökologisch tragbar, noch führt er zur versprochen allgemeinen Glückseligkeit auf Erden (siehe Kapitel 2 und 5). Aus dem Scheitern des Glücksversprechens ergibt sich ein Zustand von latenter Desorientierung in modernen Gesellschaften mit der zentralen Frage, ob nun das Glücksversprechen relativiert werden muss oder ob nicht gar der grundlegende Ansatz der Moderne zu verwerfen sei:

»Der traditionelle Konsens, nämlich gelingende Naturbeherrschung als der gemeinsame Nenner eines modernen Begriffs guten Lebens, ist mit der Erfahrung erfolgloser Naturbeherrschung zerbrochen. Das provoziert die Suche nach neuen Begründungen guten Lebens. Schlüsselbegriffe dieser Moralisierung sind Unversehrtheit bzw. Versehrtheit von Leben, Empathie mit bzw. Unterwerfung der Natur.«<sup>3</sup>

Eine Antwort auf die Mängel der Moderne besteht in einem Rückbezug auf vormoderne Zeiten, wie sie bereits im Kapitel 7 benannt wurden. Dort wurde aber auch bereits aufgezeigt, warum solche Ansätze zwar zunächst als in sich plausibel erscheinen, aber dennoch nicht als präferables Leitmotiv fungieren können. Die Kritik an Ansätzen eines *Neoprimitivismus* enthält die Überzeugung, dass ein Zurück in die vormoderne Zeit und ein unaufgeklärtes Denken nicht möglich ist. Somit ergibt sich als Diagnose, dass die Probleme der Moderne nur durch eben deren Weiterentwicklung anzugehen sind. Entsprechend argumentieren etwa Ulrich Beck oder Jürgen Habermas, dass Lösungen auf die ökologische Krise sich nur innerhalb der Moderne finden lassen. Ein einfaches *zurück zur Natur* sei illusionär, nur eine Modernisierung der Moderne kann mit entsprechenden Institutionen dafür sorgen, dass die unbeabsichtigten Nebenfolgen, wie etwa der Klimawandel, bearbeitet werden. Während die ökologische Krise zwar der Aufklärung (dem Denken von Descartes, Kant und anderen) angekreidet wird, beruht dennoch die Kritik, Benennung und Analyse der aktuellen Probleme just auf den Errungenschaften ihres aufklärerischen Denkens, nämlich der logischen Argumentation und der empirischen Wissenschaft. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit des Blicks nach vorne ins Ungewisse einer *verbesserten* Moderne. Die Möglichkeit einer neuen Phase der Moderne, die sich einer selbstreflexiven Umgestaltung und Erneuerung unterzogen hat, wurde unter dem Begriffen *zweite Moderne* oder *Welt-Moderne* von Ulrich Beck formuliert.<sup>4</sup> Den Grundlagen der Moderne folgend und diese weiterführend,

2 Vgl. Bruckner (2001).

3 Brand/Eder/Poferl (1997): S. 45.

4 Für einen Überblick der Debatte siehe Adler/Schachtschneider (2010): S. 167; Höffe (1993): S. 216.

ermöglicht eine *zweite Aufklärung* eine Entlarvung und ein Aufbrechen der oben genannten Mythen und Glücksversprechen – und das im globalen Rahmen mit der Absicht, auf eine kosmopolitische Demokratie hinzuwirken.<sup>5</sup> Der Begriff der zweiten Aufklärung vermag zunächst zu überraschen, da für gewöhnlich Aufklärung eine historische und längst abgeschlossene Epoche bezeichnet.

»In der Epoche der Aufklärung kulminierten alle Entwicklungen, die seit der Renaissance das Denken aus dem Fesseln von Überlieferung, Gewohnheit, angemaßter Autorität und Aberglauben befreien und den Menschen, seine Vernunft, seine unveräußerlichen Rechte und sein Verlangen nach Glück in den Mittelpunkt zuerst einer neuen geistigen und dann mit revolutionärer Entschiedenheit auch einer neuen gesellschaftlichen Ordnung stellen wollten.«<sup>6</sup>

Wenn jedoch die Aufklärung nicht als eine historische Epoche, sondern als Prinzip angesehen wird, so kann die Aufklärung als fortwährender Prozess verstanden werden, der keineswegs abgeschlossen ist. Mit Kant ließe sich dann sagen, dass die Menschen weiterhin nicht in einem bereits vollständig aufgeklärtem Zeitalter leben (so es dieses je geben kann), sondern in einem *Zeitalter der Aufklärung*.<sup>7</sup> In einem solchen Verständnis werden jegliche dialektischen Aspekte der modernen Entwicklung zur Grundlage ihrer kontinuierlichen Weiterentwicklung und der Möglichkeit, ihre immanenten Hindernisse anzugehen und sie potenziell, im Sinne eines humanistischen Fortschritts, auch zu überwinden. So folgern Srnicek und Williams aus Ihrer Analyse der Krise der Moderne:

»Diese Begrifflichkeiten – wie etwa Freiheit, Demokratie oder Säkularismus – sind Grundlagen sowohl der kapitalistischen Moderne als auch des Kampfes dagegen. [...] Es gilt die Moderne zurückzugewinnen, nicht sie zu verwerfen.«<sup>8</sup>

Ziel eines solchen Ansatzes ist es, die Idee der Freiheit des Menschen sowohl theoretisch zu verteidigen als auch praktisch zu sichern und auszubauen. Dem liegt ein Verständnis des Menschen als emanzipatives Wesen zugrunde, welches seine Selbstverwirklichung ohne bestimmten Endpunkt anvisieren und reflexiv gestalten kann, anstatt ein teleologisch vorgegebenes wahres Sein verwirklichen zu

5 Beck/Willms (2000): S. 267. Beck/Giddens/Lash (1996).

6 Vogel (1994): S. 411.

7 Siehe Vogel (1994): S. 417. Der Begriff der Aufklärung nach Kant: »Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Sapere aude! Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen, ist also der Wahlspruch der Aufklärung.« Kant (1784).

8 Srnicek/Williams (2016): S. 118-119.

müssen.<sup>9</sup> Im Sinne einer Dialektik geht es dabei um die fortwährende Verhandlung der immanenten Widersprüchlichkeiten des Seins: »Entsprechend ist auch nicht die Herstellung von Totalität das Ziel, sondern die Freisetzung der Vielfalt ohne Maß«.<sup>10</sup> Im Diskurs der Postwachstumsbewegung findet sich dieser liberale bis libertäre Ansatz etwa bei Serge Latouche, der Postwachstum als humanistisches Projekt ansieht, das sich kritisch mit der Moderne auseinandersetzt, statt sie pauschal abzulehnen. Mit dem Begriff eines *ökologischen Anthropozentrismus* beschreibt er seine Idee eines Mittelwegs zwischen Industrialisierungsmoderne und der animistischen Sakralisierung der Natur und versteht es als ein Emanzipationsprojekt der Aufklärung.<sup>11</sup>

Eine solche *aufklärerische* Zielrichtung der Postwachstumsbewegung distanziert sich von der Idee des *rechten Maßes*, dem ein latent positives Verständnis von traditionalistischen Gesellschaftsstrukturen, Geschlechterverhältnissen, völkischen Ideen und ähnlichem innewohnt. Die Pluralität der Lebensformen moderner liberaler Gesellschaft ist zu verteidigen gegen alle konservativen oder autoritärreaktionären Positionen.<sup>12</sup> In der Kritik an der Moderne und dem Fortschritt steckt häufig ein Irrationalismus, welcher durch den Bezug auf traditionell-romantischen Ideen einer vermeintlich *gute alte Zeit* latent eine konservative Ordnung legitimiert und primär die Gefühle von Angst und Haltlosigkeit der Menschen in den sich rasch ändernden Gesellschaftsstrukturen auffängt, aber doch keine fortschrittliche Perspektive anbietet.<sup>13</sup> Entgegen einer solchen fixen Idee des Richtigen und Guten ist die Aufgabe der Gesellschaft der Aufklärung, das Wohlbefinden der Individuen und deren möglichst ungehinderte Entfaltung zu ermöglichen.<sup>14</sup>

»Die Wirkung einer erfolgreichen kritischen Theorie soll Emanzipation und Aufklärung sein. Als Anfangszustand findet sich falsches Bewusstsein und unfreie Existenz, diese sind miteinander verbunden, so dass Personen oft der komplexen Problematik kaum bewusst sind und es muss beides zugleich überwunden werden.«<sup>15</sup>

Aufklärung beinhaltet somit die ständige Prüfung dessen, was als Vernunft zu verstehen ist und was die Verwendung von Rationalität ermöglichen kann, um zum

9 Srnicek/Williams (2016): S. 136ff. Ähnlich argumentiert etwa Carlo Strenger für das »Abenteurer Freiheit«. Strenger (2017).

10 Demirovic (2017): S. 181.

11 Latouche (2015): S. 157.

12 Vgl. Muraca (2014): S. 64-69.

13 Dieser Ansatz wurde von rechtspopulistischen Bewegungen historisch oft genutzt. Vgl. Kühnl (1971): S. 60ff. Siehe auch Foucault (2004): S. 132ff., 208ff.

14 Henning (2011); Sona (2004).

15 Geuss (1983): S. 70f.

subjektiven Wohlbefinden beizutragen. Die in Kapitel 5 aufgezeigten Paradoxien und Pathologien sind nur eine Ausformung der unvollendeten Aufklärung, welche die bürgerliche Gesellschaft kennzeichnen, in der die Idee der Vernunft, für die einst gekämpft wurde, um ihre Verwirklichung gebracht ist.<sup>16</sup> Das moderne Wirtschaftssystem basiert auf dem Mythos, dass mehr Wohlstand zu mehr Wohlbefinden führt. Dieser Mythos wird jedoch zunehmend brüchig.

»So wie er sich bis heute vollzogen hat, brachte der Modernisierungsprozess seine eigenen Mythen hervor und erhielt ein neues Credo, das der argumentativen Prüfung und der rationalen Kritik entzogen blieb. Die damit der Rationalität gezogenen Grenzen sind unhaltbar geworden.«<sup>17</sup>

Die Idee der reflexiven Moderne bedeutet somit die beständige Arbeit an der individuellen und gesellschaftlichen Mündigkeit, Selbsterkenntnis und Aufklärung und eine Verteidigung der Idee des Individuums.<sup>18</sup> Die Idee von Fortschritt ist nicht aufzugeben, sondern neu zu bestimmen, jenseits ihrer technisch-ökonomischen Fixierung, etwa durch den Bezug auf das subjektive Wohlbefinden.

»Zu einem neuen, einem anderen Fortschrittsverständnis zählen in der Konsequenz vermutlich dann Dinge wie die Reduktion von Produktion, Konsum und Arbeit zugunsten einer gerechteren Verteilung von Arbeit und Einkommen, die stärkere Nutzung vorhandener kultureller und sozialer Ressourcen und/oder die Aktivierung brachliegender Bildungspotentiale.«<sup>19</sup>

Diese Erkenntnisse aus der Arbeit soll hier gesammelt aufgenommen und in Verbindung gesetzt werden, um eine Betrachtung der Implikationen für politische Handlungsfelder zugunsten von Suffizienz und Wohlbefinden anzubieten. Hierbei ist zu betonen, dass es keine fertigen Konzepte geben kann, sondern eher um Beiträge zu einem Prozess, eine solche nachhaltige, moderne Gesellschaft zu entwickeln.<sup>20</sup>

---

16 Marcuse (1969): S. 58f.

17 Gorz (2010): S. 25.

18 Vgl. Schnädelbach (1987).

19 Hoffmeister (2015): S. 23.

20 In Bezug auf die historisch neue Aufgabe schreibt Harald Welzer (2017: S. 9): »Wie sieht eigentlich eine moderne nachhaltige Gesellschaft aus? Das weiß kein Mensch.«

## 10.2 Subjektives Wohlbefinden als Ziel von Politik

### 10.2.1 Grundlagen von Glück und Politik

Dass das Streben nach Wohlbefinden legitimes Ziel des Menschen ist, wurde zu Beginn der Arbeit als allgemeingültige Grundlage festgestellt. Wenn Politik als Prozess der Aushandlung der individuellen Interessen verstanden wird, so ergibt sich daraus ein Primat der *Politik zugunsten des subjektiven Wohlbefindens*:

»Wenn das erste Ziel eines Menschen darin besteht, für sich ein gutes Leben zu verwirklichen, dann ist es die erste Pflicht des Staates, ein gutes Leben für alle seine Bürger zu verwirklichen, soweit es in seiner Macht steht.«<sup>21</sup>

Ausgehend vom Glücksstreben des Menschen, hat sich entsprechend die Aufgabe des Politischen immer, explizit oder implizit, auf das Glück berufen.<sup>22</sup> Dies benennt bereits Aristoteles an verschiedenen Stellen:

»Ziel des Staates ist also das edle Leben, und jenes andere ist um dieses Zieles willen da. Und der Staat ist die Gemeinschaft der Geschlechter und Dorfgemeinschaften um des vollkommenen und selbstständigen Lebens willen. Dieses endlich ist, wie wir betonen, das glückselige und edle Leben. Man muß also die politischen Gemeinschaften auf die edlen Handlungen hin einrichten und nicht bloß auf das Beisammenleben.«<sup>23</sup>

»Indessen gibt es vielleicht kein eigenes Beste ohne Haushaltungskunst und Staatskunst. Es ist aber auch nicht von vornherein klar und darum von Fall zu Fall zu untersuchen, wie man die eigenen Angelegenheiten besorgen muß.«<sup>24</sup>

Der Philosoph Raymond Geuss benennt es als den Auftrag der gegenwärtigen liberal-demokratischen Ordnung, das Glück der Mitglieder einer Gesellschaft zu fördern. Seiner Ansicht nach bildet Glück, gemeinsam mit Sicherheit und Freiheit, »jene ideologische Dreieinigkeit, der sich moderne europäische Staaten verschrieben haben.«<sup>25</sup> In dem zugrunde liegenden utilitaristischen Verständnis ist das Glück der Gesellschaft als ganzer die Summierung der Glückszustände der einzelnen Mitglieder. Das Glück ist dabei aber kollektivistisch zu verstehen, ist also keine bloße Summierung des jeweils für sich separaten individuellen Glücks,

21 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 227.

22 Vgl. Prisching (1998); Ebert (2006): S. 170f. Zu verschiedenen Konzepten der Glückspolitik in der Moderne siehe Schaaff (2010): S. 255ff.

23 Aristoteles, Politik, III, 1280b. Bei Aristoteles handelt es sich beim Staat allerdings um den antiken Stadtstaat, also ein für heutige Verhältnisse überschaubares Gemeinwesen.

24 Aristoteles, NE 1142a.

25 Geuss (2004): S. 26.



sondern entsteht interdependent.<sup>26</sup> Der Staat als Gemeinwesen hat die Aufgabe, Glück entsprechend zu ermöglichen: »Der liberale Staat befördert nicht unmittelbar das Glück seiner Mitglieder, garantiert aber die Möglichkeitsbedingungen zur Realisation der partikularen Glücksvorstellungen seiner Bürger.«<sup>27</sup> Der Staat gibt somit nicht vor, was Glück an sich ist, beziehungsweise, was seine BürgerInnen glücklich macht. Diese Perspektive findet sich auch in der berühmten Formulierung des *pursuit of happiness* in der US-Amerikanischen Verfassung wieder: Es gibt kein Recht auf Glück, aber ein Recht auf das Streben nach Glück.<sup>28</sup>

Von besonderer Relevanz ist also das Verständnis von im Sinne des aufgeklärten Glücksstrebens, welche die eigenen Motivationen reflektiert und das Wollen der anderen als zunächst gleichberechtigt anerkennt. Für die Betrachtungen von Glück als Ziel von Politik ist zu differenzieren zwischen Glück im Sinne des affektiven Gefühlszustandes und dem umfassenderen Begriff des subjektiven Wohlbefindens (siehe Kapitel 3). In den hier vorgestellten politischen Theorien wird zwar gemeinhin von *Glück* gesprochen, es ist aber sinngemäß das *subjektive Wohlbefinden* gemeint. Diese Unterscheidung ist relevant, da der Begriff des *Glücks* im differenzierten Verständnis lediglich auf momentane Zustände verweist und zudem eine starke emotionale Komponente beinhaltet, welche entsprechend stärkeren Schwankungen unterliegt als etwa die *Zufriedenheit*. Der Verweis darauf, dass das Glück relativ leicht manipulierbar sei führt zu Skepsis gegenüber dem subjektiven Wohlbefinden als Politikziel.<sup>29</sup> Diese Skepsis ist nachvollziehbar, steht aber vor dem Problem, dass ihr eine bessere und begründete Alternative fehlt. Wenn das subjektive Wohlbefinden nicht als legitimes Maß für die Ausrichtung der Politik erscheint, verbleibt mithin ein objektives Wohlbefinden, welches aber in sich ebenso problematisch ist, wie bereits mehrfach in der Arbeit verdeutlicht wurde. Wer würde bestimmen, was objektiv gut zu sein hat und anhand welcher Maßstäbe? Die Skepsis gegenüber dem subjektivem Wohlbefinden als Politikziel steht somit einer Skepsis gegenüber der Grundidee liberaler demokratischer Systeme nahe, nämlich dass die Menschen offenbar nicht in der Lage sind, selber zu bestimmen was gut für sie ist. Gerade die hier vorliegende Auseinandersetzung von Wohlbefinden und Nachhaltigkeit zeigt jedoch auf, dass das bisherige objektiv anmutende Verständnis von Wohlstand als Wohlbefinden nicht valide ist, sondern

26 Geuss (2004): S. 45ff. Geuss veranschaulicht den Begriff des interdependenten Glück durch den Vergleich zum Erfolg einer Fußballmannschaft, die auf ein gelingendes Miteinander angewiesen ist.

27 Reiß (2004): S. 100.

28 Vgl. Mandt (1998).

29 Beispielhaft für eine entsprechend Position in der Literatur zu Suffizienz siehe Muraca (2014): S. 69-71. Die Auseinandersetzung mit dem Ansatz des subjektiven Wohlbefindens auf nur zwei Seiten trägt zu einer verkürzten Darstellung bei und provoziert die m.E. falsche Diagnose.

ebenso einer Manipulation des Glücksstrebens entspricht – und durch reflexive Auseinandersetzung mit dem Wohlbefinden zu überwinden ist.

Wenn die Maßgabe für die Politik lautet, Menschen zu ermöglichen, glücklich zu leben, bedeutet dies, die Menschen auch darin zu fördern, ihr Wohlbefinden einzuschätzen und auszudrücken. Daraus ergibt sich eine Spannungsfeld und eine paradox anmutende Anforderung: »Der Staat [...] muss optimale Voraussetzungen schaffen, unter denen die Individuen ein selbstbestimmtes gutes Leben führen können, das sowohl ihren persönlichen Wünschen als auch den kollektiven Interessen gerecht wird.«<sup>30</sup> Der Staat soll also nicht nur ermöglichen, dass Menschen durch politische Teilhabe ihre Interessen und Vorstellungen des guten Lebens in den politischen Entscheidungs- und Gestaltungsprozess einbringen, sondern er soll deren Anliegen antizipieren und durch größtmögliche Freiheit garantieren, dass die Interessen und Vorstellungen individuell verfolgt werden können.

»Erstens dürfen politische Handlungen, die durch eine bestimmte Konzeption des Guten motiviert sind, nicht so weitreichende Folgen haben, dass sie ihre Konzeption des Guten *übermäßig* privilegieren. Alle politischen Handlungen sind in ihrer Reichweite *begrenzt* durch die liberale Idee der Selbstbestimmung, und damit der Idee, dass verschiedene Konzepte des Guten miteinander koexistieren sollen. [...] Zweitens muss gewährleistet werden, dass die verschiedenen Konzeptionen des Guten in einem praktischen *Widerstreit* miteinander bleiben. Es muss also garantiert werden, dass nicht eine Konzeption des Guten hegemonial wird [...].«<sup>31</sup>

Damit wäre mit der Idee des souveränen Subjekts auch die Idee und Praxis der Demokratie zu verteidigen, was auch in Hinblick auf die Debatte um den Umgang mit der Herausforderung nachhaltiger Entwicklung Relevanz hat, denn hier werden ökologische Ziele und demokratische Partizipation teilweise in Kontrast gestellt und mithin wird gar eine Öko-Diktatur erwogen, um überhaupt zielführend steuern zu können.<sup>32</sup> Hierbei zeigt sich aber ein immanenter Konflikt: Während die Individualisierung und Privatisierung des Glücks im Liberalismus als Form einer *moderne Freiheit* ermöglicht wird, ergibt sich damit auch die Freiheit *von der* Politik. Sie beinhaltet die freie Lebensgestaltung ohne Verpflichtung, an irgendwelchen gemeinschaftlichen Beratungs- oder Entscheidungsprozessen teilzunehmen.<sup>33</sup> Ausgehend von der Maßgabe des subjektiven Wohlbefinden ist aber der Diskurs als Element gesellschaftlicher Interaktion zugunsten nachhaltiger Entwicklung unhintergebar.<sup>34</sup> Zudem, wie auch der WBGU argumentiert, sind die Aspekte von Mitgestaltung, Mitentscheidung, Effektivität und Effizienz zu benennen, welche

30 Pieper (2003): S. 175.

31 Reiß (2004): S. 102.

32 Blühdorn (2013): S. 230-281.

33 Geuss (2004): S. 44.

34 Siebenhüner (2001): S. 334-337.

im demokratischen Setting gepflegt werden und die notwendig sind, um die anstehenden globalen Herausforderungen zu meistern.<sup>35</sup> Zentral bleibt allerdings die Frage nach dem Verständnis von Wohlbefinden und den Umgang mit dem Streben nach Glück im politischen Raum, worauf die folgenden Abschnitte vertiefend eingehen.

### 10.2.2 The pursuit of happiness – das Verständnis des Glücks im Liberalismus

Das Ansinnen des Liberalismus in seinen Ursprüngen ist die Idee politischer Freiheit sowie damit verbunden, die freie Entfaltung der Wirtschaft als Betätigungsfeld der Bürger. Damit entwickelt sich im Liberalismus bereits früh ein inhärenter Konflikt zwischen den politischen Ideen im Sinne von Aufklärung zugunsten der Entfaltung des menschlichen Potentials versus der Entfaltung der ökonomischen Interessen einzelner. In kritischer Lesart der Geschichte des Liberalismus sicherten sich die Interessen des Kapitals schon frühzeitig großen politischen Einfluss. So wurde beispielsweise die konsequente Ausdehnung der emanzipatorischen Ansätze auf andere Schichten wie etwa ArbeiterInnen eher vermieden, auch um die eigenen Vorteile nicht zu gefährden – ein bis heute bestehender Konflikt.<sup>36</sup>

»Die bürgerliche Gesellschaft ist also keine philosophische Idee. Die bürgerliche Gesellschaft ist [...] ein Begriff der Regierungstechnik, deren rationales Maß sich juristisch an einer Wirtschaft ausrichten soll, die als Produktions- und Tauschprozess aufgefasst wird.«<sup>37</sup>

Dem entspricht die Etablierung der Idee von Güterwohlstandes als Basis des guten Lebens und der entsprechenden Maximierung des materiellen Wohlstandes als Lebensziel. Dass dieses Modell in der Praxis sein Ziel der Steigerung des Wohlbefindens nicht unbedingt erreicht, wurde bereits aufgezeigt. Gegenwärtig bietet der Neoliberalismus die theoretisch-ideologische Basis, welche die individuelle Profitmaximierung zum persönlichen Ziel aller Menschen erhebt und damit jene Utopie von Leistungsorientierung und Selbstoptimierung erschafft, die in der Praxis dystopische Effekte erzielt.<sup>38</sup> Dieser Ideenansatz geht zurück auf das Menschenbild der ökonomisch geprägten bürgerlichen Gesellschaft. Hier findet sich das Verständnis des Menschen als *homo oeconomicus*, ein auf das wirtschaftliche Handeln reduzierter Mensch. Entstanden ist er als Typus im bürgerlich-merkantilistischen

---

35 WBGU (2011): S. 204.

36 Kühnl (1971).

37 Foucault (2004): S. 405.

38 Bourdieu (2015). Zum Neoliberalismus und seiner Entstehung siehe auch Butterwege/Lösch/Ptak (2017).

Stand, war dort im Bezugsrahmen der protestantischen Ethik angelegt und wurde somit im religiös geprägten Verständnis des guten Lebens zum Leitbild erhoben.<sup>39</sup>

»Mit der Annahme des grundsätzlichen Primats der Ökonomie wird auch der Mensch zum *homo oeconomicus* reduziert, der in allen Fragen des Lebens als rational handelndes und sein Nutzen maximierendes Individuum agiert.«<sup>40</sup>

Das imaginäre Idealbild eines rein rationalen Menschen folgt einem mechanistischen Bild des Idealmenschen als Maschine – hier spiegelt sich die historische Entwicklung der Selbstverhältnisse wieder. Dem gegenwärtigen Stand der Anthropologie folgend handeln Menschen aber nie rein rational, sondern bestenfalls bedingt rational, beziehungsweise ist Rationalität nicht ohne Emotionalität zu verstehen (siehe Kapitel 9). Da es somit für die Gestaltung des eigenen Lebens keinen abstrakten rationalen Bezugspunkt geben kann, bleibt Menschen nicht anders übrig, als sich in Widersprüchen und Paradoxien verwickeln. Sie suchen nach Anerkennung, nach Liebe zu Menschen und zur Natur. Der Mensch und sein Streben nach Glück sind also deutlich komplexer als eine reine Akkumulation von Gütern oder Vermögen wie es das Basismodell des *homo oeconomicus* annimmt.<sup>41</sup>

Wenn Rationalität im Sinne des aufklärten Hedonismus verstanden wird, entspricht es somit eher dem Anliegen der Souveränität als der Autonomie des Individuums. Rational sein heißt dann, ein gutes Leben bestmöglich zu verfolgen im Sinne eines aufgeklärten Verständnisses des subjektiven Wohlbefindens. Unter Bezug auf die im Kapitel der ethischen Betrachtungen gewonnen Erkenntnis, dass das Streben nach Wohlbefinden auch das Streben der anderen anerkennen muss, sowie im Rahmen der hiesigen Betrachtung politischer Maßgaben, bedeutet Rationalität dann, das gute Leben für *alle* Menschen zu erstreben. Dabei gilt es sich von jeglichen unnötigen Beschränkungen frei zu machen und also auch traditionelle Einschränkungen kritisch zu hinterfragen und wo nötig zu überwinden.

»Liberale Gesellschaften muten ihren Bürgern nicht zu, ihre ethischen Überzeugungen in allen Hinsichten in Frage zu stellen, doch sie fordern von ihnen, sie nicht anderen verbindlich vorzuschreiben, die diese Überzeugungen nicht teilen.«<sup>42</sup>

Die ökonomische Rationalität ist dann nur ein Teil von Rationalität und in den Gesamtrahmen von Rationalität und Vernunft einzuhegen, welcher das Wohlbefinden

39 Foucault (2004): S. 124ff. »Der Homo Oeconomicus und die bürgerliche Gesellschaft gehören als zu selben Ganzen, nämlich zum Ganzen der Technik der liberalen Gouvernamentalität.« Foucault (2004): S. 406.

40 Butterwegge/Lösch/Ptak (2017): S. 203. Kursiv im Original.

41 Beck/Willms (2000): S. 89-90. Zur Kritik des Homo Oeconomicus und seiner teils sehr simplen Interpretation durch die Wirtschaftswissenschaften siehe auch Siebenhüner (2001): S. 110-150.

42 Forst (1995): S. 191.

zum Ziel hat, welcher sich über den unmittelbaren Vorteil des Individuums logischerweise abhebt, da dieser oft nicht effektiv und rational ist. Die kritische Theorie formuliert eine Grundannahme der kooperativen Selbstverwirklichung und steht damit dem Neoliberalismus ebenso kritisch gegenüber wie Ansätzen des Kommunitarismus. Die Verwirklichung individueller Freiheiten in einer *Gesellschaft freier Menschen* ist an die Voraussetzung einer gemeinsamen vernünftigen Praxis gebunden.

»Um gleichberechtigt kooperieren, um ästhetisch zusammenwirken, um sich belanglos einigen zu können, bedarf es der geteilten Überzeugung, dass der jeweiligen Tätigkeit ein Wert zukommt, der gegebenenfalls die Hintansetzung individueller Interessen rechtfertigt.«<sup>43</sup>

»Die kritische Gesellschaftstheorie nimmt demgegenüber in Anspruch, den Begriff der Vernunft von der Einzelrationalität der ihren Nutzen verfolgenden Akteure oder ein Einzelwissenschaften auf die Gesellschaft als ganze auszudehnen. Dies ist jedoch nur möglich, wenn das Zusammenleben der Menschen von ihnen selbst vernünftig geplant werden würde. Vernunft ist, so verstanden, also nicht nur ein Erkenntnisvermögen, sondern wird praktisch und gegenständlich, sie stellt ein Verhältnis zwischen Menschen und der Welt dar.«<sup>44</sup>

### 10.2.3 Utilitarismus und die Definition des Nutzens

Der Utilitarismus gilt als klassisches Modell einer politischen Theorie und praktischen Ethik, die das Wohlbefinden der Menschen zum Maßstab nimmt. Eine differenzierte Rezeption bietet eine valide Grundlage für eine Politik des Glücks wie sie hier bisher skizziert wurde.<sup>45</sup> Seine Ursprung hat der Utilitarismus in der Befreiung von theologischen Moralvorstellungen und der Entwicklung einer aufgeklärten Ethik, welche sich auf die Erkenntnisse (natur)wissenschaftlicher Forschung über das für den Menschen gute beruft.<sup>46</sup> Den Gründervätern wie Jeremy Bentham und John Stuart Mill ging es darum, jegliche Moral rational zu begründen und damit eine grundlegend humanistische Ethik zu schaffen. So streitet Mill für die Freiheit des Menschen und gegen herrschende puritanische Gerechtigkeitsvorstellungen seiner Zeit, die die gegebene Ungleichheit zu legitimieren suchen.<sup>47</sup>

43 Honneth (2007): S. 38 Honneth betont dabei, dass: »[...] die Hinwendung zur befreienden Praxis der Kooperation [soll] nicht aus affektiver Bindung, aus Gefühlen der Zugehörigkeit oder Übereinstimmung, sondern aus rationaler Einsicht erfolgen.« (Ebd. S. 39).

44 Demirovic (2017): S. 171.

45 Zur teilweise kritischen Rezeption des Utilitarismus in der Vergangenheit und Gegenwart siehe Gesang (2003): S. 10; Wolf (1992).

46 Nida-Rümelin (2009): S. 272; siehe auch Höffe (2015): S. 118f.

47 Höffe (2015): S. 122f.

Der Ansatz des Utilitarismus ist grundlegend liberal: kein Modell des guten Lebens wird an sich bevorzugt und als moralisch präferenziell bewertet. Das Glück eines jeden zählt gleich viel, das der Asketen und Eudaimonisten somit ebenso wie das hedonistische.<sup>48</sup> Laut Mill ist »Glück der einzige Zweck menschlichen Handelns und die Beförderung des Glücks der Maßstab, an dem alles menschliche Handeln gemessen werden muss«.<sup>49</sup>

Der Utilitarismus kann somit als diejenige politische Theorie gelten, welche den aufgeklärten Hedonismus und die damit verbundene Ethik repräsentiert. Es zeigt sich jedoch schnell, dass eine rein technische Rechnung des maximalen Glücks per fester Formel unmöglich ist, sondern im Sinne eines humanen Utilitarismus eine permanente Auseinandersetzung mit der Frage nach subjektiven Bedürfnissen anzustreben ist. Die Bedürfnisse und dahinter stehende Wertvorstellungen der Individuen gilt es immer wieder neu zu bestimmen und im Miteinander zu tarieren, um ein zumindest prekäres Gleichgewicht aufrecht zu erhalten.<sup>50</sup>

Relevant in der Betrachtung des Utilitarismus ist das reflektierte Verständnis von Nutzen, Glück und Wohlbefinden, dessen Bestimmung seit jeher umstritten ist.<sup>51</sup> Die zunächst oft angeführte Problematisierung des Monismus von Glück als einzigem legitimen Ziel des menschlichen Strebens ist durch die Ausführungen dieser Arbeit bereits behandelt worden: Zum einen ist Glück im Sinne von subjektiven Wohlbefinden als oberstes Ziel legitim und plausibel, zum anderen ist es ohnehin ein relativer Monismus, da Glück im Sinne des subjektiven Wohlbefindens vielfältigst zu differenzieren ist.<sup>52</sup> Ähnlich vielfältig zeigt sich bei näherer Betrachtung auch das Verständnis für den Begriff des Nutzens. So heißt es bei Bentham: »Unter Nützlichkeit ist jene Eigenschaft an einem Objekt zu verstehen, durch die es dazu neigt, Gewinn, Vorteil, Freude, Gutes oder Glück hervorzubringen [...]«.<sup>53</sup> Zur Etymologie des Begriffs *Nutzen* schreibt Piper:

»Um den Zusammenhang zwischen Nutzen und Glück zu verstehen, ist ein Blick in die Herkunft des Wortes Nutzen hilfreich. Nutzen leitet sich von gotisch *nui-*

48 Mill (1976): S. 62-67. Zu Mills Verständnis eines qualitativen Hedonismus siehe auch Wolf (1992): S. 76f., S. 87. Vgl. auch Forst (1995): S. 195.

49 Spaeman/Schweidler (2006): S. 127. Siehe ausführlich bei Mill (1976): S. 11-45.

50 Gesang (2003): S. 26ff.; Wolf, J-C (1992); Tännjö (1996); s.a. Onfray (2008): S. 92; Berlin (2009): S. 50f. Bentham schlug zur Berechnung des Nutzen ursprünglich die Messung von Glücksquanten vor, die als eine Art Punktesystem den Nutzen der Handlung anhand ihrer Folgen bemisst. Pieper (2003): S. 112. Steinfath (2003: S. 86ff.) betont zudem, dass der Utilitarismus vom Einzelnen einen Handlungshorizont verlangt, den er kaum haben kann und sich anstatt als individuelle Moral entsprechend eher für Politik und Institutionen eignet.

51 Gesang (2003): S. 17-50.

52 Zur Debatte über den Monismus des Glücks in der Rezeption des Utilitarismus vgl. Gesang (2003): S. 19ff.

53 Bentham, Das Prinzip der Nützlichkeit. Zitiert nach Pieper (2003): S. 110.

*tan*, althochdeutsch *noizan*, mittelhochdeutsch *niezen* her. Nutzen hat demnach ursprünglich die Bedeutung von genießen im Sinn von: in den Genuss des Ertrages kommen.«<sup>54</sup>

Die Interpretation von Nutzen als ökonomischen Vorteil ist somit letztendlich eine ebenso willkürliche wie mangelhaft fundierte Maßgabe. Auf diese Willkürlichkeit hat bereits Mill ausdrücklich hingewiesen:

»Political economy presupposes an arbitrary definition of man, a being who invariably does that by which he may obtain the greatest amount of necessities, conviniences, and luxuries, with the smallest quantity of labour and physical self-denial with which can be obtained in the existing state of knowledge.«<sup>55</sup>

»Wer in dieser Sache nur einigermaßen bewandert ist, wird wissen, daß alle Autoren von Epikur bis Bentham, die die Nützlichkeitstheorie vertreten haben, unter Nützlichkeit nicht etwas der Lust Entgegengesetztes, sondern die Lust selbst und das Freisein von Schmerz verstanden haben, und daß sie, statt das Nützliche dem Angenehmen oder Gefälligen entgegenzusetzen, stets erklärt haben, daß sie unter dem Nützlichen stets auch das Angenehme und Gefällige verstehen.«<sup>56</sup>

Von einer solchen Willkürlichkeit bereinigt, könnte und müsste ein aufgeklärtes Ökonomieverständnis aber den vermeintlich nüchtern kalkulierenden *homo oeconomicus* zu einem anderen Rechenergebnis bringen. Denn die bisherigen Kapitel der Arbeit legen die Schlussfolgerung nahe, dass die maximale Anhäufung von Besitz oder Kapital nicht als größtmöglicher Nutzen im Sinne des größtmöglichen Wohlbefindens angesehen werden kann, erst recht nicht in Hinsicht auf das größtmögliche Glück aller. Ohne nun also das ökonomische Verständnis an sich zu verwerfen, sondern mithin gerade dem gängigen ökonomischen Modell folgend, wäre ein Grenznutzen zu ermitteln, ab dem es sich für den Akteur nicht lohnt, mehr Energie (Zeit und Aufmerksamkeit) in den Erwerb von Geld und Dingen zu legen, sondern sich direkteren Aspekten des Wohlbefindens zuzuwenden. Er verhält sich dann ineffizient, bzw. irrational und also in diesem Verständnis eben *nicht* ökonomisch, wie Binswanger erläutert:

»Ein Mensch, der nur ans Geldverdienen und Karriere machen denkt, handelt in Wirklichkeit unökonomisch, weil er damit sein Glück nicht maximiert. Er verhält

54 Pieper (2003): S. 106.

55 John Stuart Mill Collected Works, Bd. 4, S. 326. Zitiert nach Schnädelbach (2007): S. 132. Seine Kritik am Paradigma der politischen Ökonomie äußert Mill immer wieder dezidiert, zum Beispiel: »Die politische Ökonomie begreift den Menschen als einzig und allein mit dem Erwerb und Konsum von Reichtümern beschäftigt.« Mill (2014): S. 119.

56 Mill (1976): S. 11-12.

sich ineffizient und zwar in dem Sinn, dass er seine ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht optimal nutzt.«<sup>57</sup>

Dieser Analysepfad bietet eine alternative Kritik des dominierenden ökonomischen Paradigmas, indem er seine praktische Anwendung der eigenen Maßstäbe überprüft. Es ist dabei gar nicht unbedingt, das ökonomische Denken an sich zu überwinden, um den Wachstumsimpuls zu hinterfragen, wie es etwa bei André Gorz<sup>58</sup> geschieht, sondern es ließe sich explizit auf ökonomisches Denken als rationales Denken verweisen, um die Dysfunktionalität beziehungsweise Pathologie der neoliberalen Ausformung des *homo oeconomicus* aufzuzeigen und zu hinterfragen. Es böte sich sogar an, das ökonomische Denken stringent zu verfolgen, aber eben in einem aufgeklärten Verständnis von Nutzen als Wohlbefinden und Eigennutz als interdependent basierten Gemeinwohl – in dem die materielle Güterausstattung eine wichtige, aber eben nicht die alles dominierende Rolle spielt:

»Wirtschaft ist ein gesellschaftlicher Prozess der Beschaffung, Herstellung und Verteilung von Waren und Dienstleistungen. Markt und Wettbewerb haben sich dabei als sehr wirksame Instrumente erwiesen. Sie stellen aber keinen Wert an sich dar, sondern sind immer nur ein Mittel zum Zweck, dass das Leben aller Menschen gelingen kann.«<sup>59</sup>

## 10.2.4 Utilitarismus – Das größtmögliche Glück aller

In Bezug auf den Aspekt der Gerechtigkeit, wie er im Verständnis der nachhaltigen Entwicklung enthalten ist und an dessen Umsetzung sich bislang eklatante Mängel zeigen (siehe Kapitel 2 und 4), kann der Utilitarismus als ein praktikabler Referenzrahmen fungieren. Unabhängig der Frage, ob Nutzen als Wohlstand oder Wohlbefinden definiert wird, wurde der Utilitarismus immer dafür kritisiert, dass seine Maßgabe *das größte Glück der größtmöglichen Anzahl* anzustreben, eine Legitimation des Unglücks von Minoritäten erlauben würde. Dies wäre mit dem Ansatz der nachhaltigen Entwicklung nicht vereinbar und ebenso nicht mit einer Ethik des aufgeklärten Glücksstrebens. Allerdings ist diese Logik auch im Utilitarismus nicht enthalten, sondern wurde ihm zugeschrieben. In der Idee des Utilitarismus erfolgt die Beurteilung einer Handlung zwar alleinig aus ihren Folgen – aber nicht

---

57 Binswanger (2010): S. 275.

58 »Die ökonomische Rationalität findet also keine Anwendung, wenn das Individuum in der Bestimmung seines Bedürfnisniveaus und des Niveaus seiner Arbeitsanstrengungen frei ist. Es wird dann spontan zur Begrenzung seiner Bedürfnisse neigen, um auch seine Anstrengungen einschränken zu können, also die Anstrengungen dem Bedürfnisbefriedigungsniveau anpassen, das ihm genügend – genug – erscheint.« Gorz (2010): S. 178.

59 Wallacher (2011): S. 120.



nur für den handelnden Menschen, sondern für alle von seinem Handeln betroffenen Menschen, beziehungsweise, so Mill, »[...]soweit es die Umstände erlauben, für die gesamte fühlende Natur«. <sup>60</sup> An anderer Stelle führt Mill diese zum Verständnis des Utilitarismus sehr relevante Maßgabe des Bezugsrahmens aus:

»Ich muss noch einmal auf das zurückkommen, was die Gegner des Utilitarismus nur selten zur Erkenntnis nehmen wollen: daß das Glück, das den utilitaristischen Maßstab des moralisch richtigen Handelns darstellt, nicht das Glück des Handelnden selbst, sondern das Glück aller Betroffenen ist.« <sup>61</sup>

Mill versteht den Menschen explizit als soziales Wesen, dem das Gemeinschaftsgefühl zu eigen und bewusst ist, so dass er sich als »Glied eines Ganzen denkt; und diese gedankliche Verbindung wird desto unauflöslicher, je weiter sich die Menschheit vom Zustand roher Selbstgenügsamkeit entfernt.« <sup>62</sup> Die utilitaristische Perspektive ist somit keine, die eine einfach kalkulierenden Abwägung des maximalen Nutzen erlaubt, sondern unterliegt einer ethischen Grundannahme, dass jegliches Leid zu vermeiden ist (ähnlich dem *Unterdrückungsverbot* von Stemmer, siehe Kapitel 4). Das Glück von Menschen –und sei es eine große Mehrheit – kann nicht das Leid anderer Menschen legitimieren, denn wann immer es Opfer gibt, zum Beispiel eine Unterdrückung von Minderheiten, ist dies als ethisch suboptimal zu kritisieren und entspricht somit nicht dem utilitaristischen Zielzustand. <sup>63</sup> Beispielsweise argumentiert Birnbacher für eine Lesart des Utilitarismus, die eine tendenziöse Verteilungslogik im Sinne eines *Prioritarianism* befürwortet und somit in der Gesamtbilanz der Verteilungen einer Bevorteilung der Schlechtergestellten berücksichtigt. <sup>64</sup> Hieraus lässt sich ein globaler Utilitarismus entwickeln, wie er bereits im Kapitel 4 als positives Ziel formuliert wurde:

»Während wir aufgrund der evolutionären Entstehungsbedingungen der Moral dazu neigen, unsere Verantwortung auf den familiären, lokalen oder allenfalls regionalen Umkreis zu beschränken, fordert der Utilitarismus, wie im übrigen jede universalistische Ethik, eine »Entgrenzung der Verantwortung« über die Grenzen unserer Sympathie und Empathiefähigkeit hinaus.« <sup>65</sup>

---

60 Mill (1976): S. 21.

61 Mill (1976): S. 30.

62 Mill (1976): S. 54f.

63 Gesang (2003): S. 65. Dieser Ansatz passt somit zur Ethik eines aufgeklärten Hedonismus, wie sie zum Beispiel von Onfray (2008: S. 135) vereinfacht mit dem Grundsatz formuliert wird, dass Unlust nur zu rechtfertigen ist, um ein größeres Leiden Dritter zu vermeiden: »Lust ist niemals gerechtfertigt, wenn sie mit der Unlust des anderen beglichen werden muss.«

64 Vgl. Birnbacher (2011): S. 313

65 Birnbacher (2011): S. 314

»Ein humaner Utilitarismus versucht, den schwierigen Kompromiss zwischen Partikularismus und Unparteilichkeit zu finden. Er ist das geeignete Instrument, um globale Gerechtigkeit einzufordern und die Rechte zukünftiger Generationen auf die Tagesordnung zu bringen. Daher ermöglicht der humane Utilitarismus eine Weichenstellung in Richtung Zukunftsfähigkeit.«<sup>66</sup>

## 10.3 Ansatzpunkte für die Politik

### 10.3.1 Diskurse über das gute Leben

In diesem Kapitel wurde bislang erörtert, dass subjektives Wohlbefinden als legitimes Ziel von Politik anzusehen ist, es dabei aber im Sinne des Liberalismus darum gehen muss, kein spezifisches Modell des guten Lebens vorzugeben, sondern größtmögliche Freiheit zu gewähren, um Menschen das Streben nach Glück in den verschiedenen Variationen zu ermöglichen. Die fortwährende Reflexion des Glücksverständnisses zu ermöglichen, aber vor allem auch Elemente der Politik (Polity und Policy) am Wohlbefinden auszurichten, bedarf des kontinuierlichen Diskurses zu der Frage: *Wie wollen wir leben?* Wie im Kapitel 3 in Bezug auf die philosophischen Ideenlehren gezeigt wurde, entwickeln sich Vorstellungen vom Glück und guten Leben immer in einem spezifischen kulturellen und historischen Kontext. In Kapitel 4 wurde gezeigt, dass die gegenwärtig bestimmende Leitidee des materiellen Wohlstands stark durch die Dominanz ökonomischer Interessen beeinflusst ist. Ideen des guten Lebens wurden in der Entwicklung der Warengesellschaft kommodifiziert und kommerzialisiert. Vorrangig dem freien ökonomischen Markt die Erfüllung von Bedürfnissen zu überlassen, hat als Resultat einige Paradoxien und Pathologien bedingt, die auf inhärente Widersprüche der Markt- und Gewinnfokussierung zurückzuführen sind. Angesichts dieser Effekte lässt sich fragen, ob es nicht einer größeren Zahl grundlegender Diskurse über das gute Leben bedarf, um das derzeit vorherrschende Narrativ des *there is no alternative* zu hinterfragen, welches suggeriert, dass es keiner grundlegender Debatten mehr bedarf und dazu einlädt, dem eingeschlagenen Weg zu folgen, auch wenn der vielleicht längst vom eigentlich mal erwähnten Ziel abweicht.<sup>67</sup> Genau in dieser doppelten Aufgabe besteht die Notwendigkeit einer diskursiven Auseinandersetzung: erstens zu prüfen ob die Ziele angemessen verfolgt und erreicht werden, aber zweitens auch die Aktualität und Legitimität der Ziele zu überprüfen. Das wäre gemäß eines Leitmotivs des vernünftigen, rationalen Handelns angeraten.

66 Gesang (2003): S. 135

67 Vgl. Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 123.

»Rationales Handeln setzt m.E. voraus, dass nicht nur Mittel hinsichtlich vorgegebener Ziele effizient eingesetzt werden können; sondern es müsste auch sichergestellt sein, dass das Ziel selbst zu Recht angestrebt wird. Denn sonst wären auch die »effizient« eingesetzten Mittel sinnlos: Man wäre dann zwar schnell und effizient irgendwo, da aber wäre man u.U. falsch.«<sup>68</sup>

Auch intensive Diskurse über eine Politik, die subjektives Wohlbefinden zum Maßstab und Ziel hat, werden jedoch keine einfachen und finalen Konzepte erlangen. Diskurse bedeuten vielmehr fortwährende Debatten, die wann und wo immer möglich, eine Anpassung der Politik an die gewonnenen Einsichten und Einigungen verlangen. Der Diskurs in seiner theoretischen Idealform meint, dass alle Menschen ihre Interessen mit Argumenten vertreten können, also sich erstens ihrer Interessen nach besten Möglichkeiten bewusst werden, zweitens die Fähigkeit und Fertigkeit haben, sie zu äußern und drittens gehört werden. Die Gründe jedes Menschen sollen verständlich und akzeptabel sein und andere Menschen sind als gleichberechtigte Kommunikationspartner anzusehen.<sup>69</sup> Nur so können die Interessen der Menschen ausreichend bekannt und berücksichtigt werden, wie bereits in den Ausführungen zu Diskursethik und Kontraktualismus besprochen wurde. Dort wurde auch bereits der kritische Punkt erwähnt, dass beide Ansätze zunächst von einem idealen, theoretischen Setting ausgehen. Dieser hohe normative Anspruch lässt sich in der Praxis nur selten, wenn überhaupt, realisieren. So ist einzuwenden, dass Diskurse in der Praxis an sich noch nicht automatisch für eine höhere gesellschaftliche Reflexivität stehen. Interessensgruppen können Diskurse beeinflussen (und tun dies), bereits bestehende Hierarchien sich in Diskursen legitimieren und festigen (z.B. in Form einer Expertenkultur) und statt Argumentation kann Verhandlung erfolgen, was dem Ziel rationaler Erkenntnis entgegen stehen kann oder zumindest den Prozess enorm verlangsamen kann.<sup>70</sup> Auch die pragmatischere Form des Kontraktualismus kommt an ihre Grenzen, wenn die beteiligten Verhandlungspartner in einem ungleichen Setting aufeinander treffen, etwa weil sie unterschiedliche Ressourcen besitzen. Am Beispiel der Umweltbewegung zeigt Christoph Görg die Ambivalenz von Einbindung und Einhegung auf: die Akteure sind heutzutage gut in Prozesse der Entscheidungsfindung und Politik eingebunden und statt Konfrontation besteht nun zwar ein Dialog, allerdings unter ungleichen Partnern. Kritisch ließe sich hier attestieren, dass letztendlich die gesamte Umweltpolitik in die bestehende Wirtschaftspolitik integriert wurde.<sup>71</sup>

Mit diesen Einschränkungen der Praxis sollte jedoch nicht der Ansatz verworfen werden, sondern vielmehr an einer verbesserten Umsetzung gearbeitet wer-

---

68 Reinsch (2011): S. 56.

69 Reinsch (2011): S. 213-235.

70 Görg (2003): S. 179-186.

71 Görg (2003): S. 151-155.

den. Dies gilt es zu fördern durch mehr Diskurse und eine bessere Einhaltung der genannten Grundbedingung; es gilt somit, Totalität zu bekämpfen, Bildung zu fördern, Informationen frei bereit zu stellen, und dergleichen.<sup>72</sup> Diskursräume zu schaffen heißt zunächst auch Freiräume zu ermöglichen, in denen ein Austausch über jene Themen zustande kommt, dessen Relevanz für das gute Leben der Menschen groß ist, die aber wenig Beachtung im Arbeitsalltag oder den Medien erfahren. Beispielhaft kritisierte Habermas angesichts der Entwicklung der Medien-Gesellschaft bereits 1990: »Die Massenhaft verbreitete Integrationskultur veranlasst ihr Publikum per se zu einem Meinungsaustausch über Konsumartikel und unterwirft es dem sanften Zwang des Konsumtrainings.«<sup>73</sup>

Diskurse sind also sowohl als unmittelbare Debatten zwischen Menschen zu verstehen, die sich physisch begegnen, aber auch als Diskussionen und Beiträge die in den Medien, beziehungsweise durch Literatur und Kultur, in die Gesellschaft wirken. Beispielsweise haben Utopien in Form literarischer oder auch explizit politischer Werke seit jeher einen relevanten Beitrag zur Debatte über das gute Leben geleistet. Utopien sind kritisch zu sehen hinsichtlich ihres Anspruchs von Allgemeingültigkeit und ihrer Skizzierung eines Endzustand menschlicher Entwicklung, eben ihrer damit verbundenen Tendenz zum Totalitären. Diverse Utopien entwickelten in der Vergangenheit große Glücksversprechen, allerdings meist in Form eines Regimes, in dem Glück für alle definiert und normiert, verordnet und kontrolliert ist.<sup>74</sup> Es geht hier im Kontext der Diskurse also weniger um die reale Umsetzung einer Utopie, sondern um die Denkfigur, welche einen Freiraum eröffnet, der neben der punktuellen Kritik und Verbesserung eines bestehenden Systems, die Imagination eines umfassend anderen ermöglicht.<sup>75</sup> Der Staat selber soll gemäß dem liberalen Verständnis keine Utopien haben oder vorgeben, aber in der Gesellschaft sind Utopien als Anregung wichtige Elemente. Dies gilt gerade in der Entwicklung neuer Ideen eines guten Lebens, die sich nicht reaktionär auf traditionalistische Strukturen bezieht, sondern zum Beispiel auf den Entwurf einer globalen solidarischen Gesellschaft beziehen.<sup>76</sup>

»Es ist aber nicht utopisch, den Versuch zu unternehmen, nach utopischen Maßstäben zu leben, selbst wenn das bedeutet, die wirtschaftlichen Ziele des fortge-

72 Reinsch (2011): S. 213-235.

73 Habermas (1990): S. 288.

74 Vgl. Pieper (2003): S. 136-178; Swoboda (1974): S. 100ff.; Berlin (2009): S. 55-97. Dies gilt zum Beispiel für *Brave New World* von Huxley. Es gibt dort Drogen und andere Mittel, um das Glückserlebnis zu stimulieren, aber keinen Freiraum für individuelles Entdecken oder gar Melancholie. So fehlt in vielen klassischen Utopien auch der Typus des Künstlers. Reflexion, Veränderung und Gestaltung sind abgeschafft – es wurde eine statische Gesellschaft entworfen. Vgl. Pieper (2003): S. 136-178.

75 Neupert-Doppler (2015); Negt (2012).

76 Muraca (2014): S. 1, 85ff.

schrittenen Kapitalismus zu verwerfen. [...] von größter Tragweite ist freilich, daß eine solche Gesellschaft den Zielen einer Konsumgesellschaft ablehnend gegenüber, ja im Widerspruch zu ihnen steht.«<sup>77</sup>

Die Frage, was möglich wäre auf dem heutigen Stand der Produktionskräfte beschäftigte etwa Adorno im Jahr 1964, aber er attestiert: »Utopie wird nicht mehr gedacht, kann offenbar gar nicht gedacht werden von den Menschen. Ihnen fehlt das Utopische Element.«<sup>78</sup> Hier spielen dann wiederum die benannten Projekte und Reallabore eine relevante Rolle, indem sie Menschen ermöglichen, Utopien im kleinen auszuprobieren und gemeinsam zu leben. Dort gemachte Erfahrungen sind möglicherweise besonders wertvolle und nährnde Beiträge für gesellschaftliche Diskurse.

Für den konkreten politischen Rahmen (*politics*), ist es somit geboten, Diskurse zu ermöglichen und auch aktiv zu initiieren. Dies gilt für alle Bereiche und (Entscheidungs-)Ebenen, etwa im Sinne des Subsidiaritätsprinzips. Dies entspricht dem Modell einer deliberativen Demokratie mit dem Ziel der Einbeziehung und Wertschätzung aller BürgerInnen. Ziel ist die größtmögliche Mitbestimmung auf allen Ebenen im Rahmen des informierten Dialogs.<sup>79</sup>

### 10.3.2 Indizes des guten Lebens

Politik braucht konkret messbare Ergebnisse, um den Erfolg der eigenen Maßnahmen zu ermitteln und ebenso verlangt der informierte Diskurs allgemeingültige Bezugspunkte. Diese werden etwa durch Statistiken und qualitative Sozialforschung erhoben. Aktuell sind hierbei vor allem ökonomische Kennzahlen maßgeblich für die Ermittlung einer erfolgreichen Politik bestimmend, etwa das Bruttoinlandsprodukt oder die Zahlen des Arbeitsmarktes. Diese stehen mit dem erörterten Ansatz einer Politik des guten Lebens zur Disposition, wie es zum Beispiel Martha Nussbaum hinsichtlich der Implikationen ihres Capability-Ansatzes benennt:

»Als erstes können wir von den uns vorschwebenden Gesellschaften sagen, daß ihr alleiniges Ziel nicht Wirtschaftswachstum ist und daß sie das Bruttoinlandsprodukt pro Kopf nicht für den einzigen Indikator ihrer Lebensqualität halten.«<sup>80</sup>

In Verbindung mit der Diskussion um nachhaltige Entwicklung stellt sich somit die Frage der Kriterien Wohlstandsmessung neu, umso mehr, wenn Wohlstand

---

77 MacIntyre (2001): S. 171-172.

78 Bloch/Adorno (1964).

79 Siehe Ottmann/Barisic (2015) für Definitionen und die Debatte über die Deliberative Demokratie.

80 Nussbaum (2014): S. 182.

und Wohlbefinden differenziert betrachtet werden sollen. Die Frage nach alternativen Indikatoren für die Messung von gesellschaftlicher Entwicklung wurden bereits seit den 1970er Jahren in den ökonomisch am stärksten entwickelten Ländern debattiert.<sup>81</sup> In den 2000er Jahren kam es international zu einer neuen Dynamik und in mehreren Ländern wurden entsprechende Kommissionen ins Leben gerufen, um sich mit Alternativen und Ergänzungen zur Messung des BIP zu befassen. Inzwischen sind teils umfangreiche Indikatorensets in Entwicklung oder auch bereits implementiert, etwa in Kanada, Frankreich, Großbritannien und der BRD.<sup>82</sup>

Vor allem die Rolle, die das subjektive Wohlbefinden in Ergänzung oder auch im Kontrast zum objektiven Wohlstand spielt, erlangt dabei vermehrt Aufmerksamkeit. Populäres Beispiel dafür ist der Himalayastaat Bhutan, wo bereits 1976 der klassische Indikator des *Gross Domestic Product* durch das Politikziel des *Gross National Happiness* abgelöst wurde.<sup>83</sup> Diese Entwicklung hat viele der oben genannten Ansätze inspiriert und sie wurde letztendlich auch durch die prägnante Namensgebung von der UN als global zukunftsweisender Weg zu einer Ausrichtung am Ziel *Bruttoglobalglück* anerkannt:

»GNP [Gross National Product] has long been the yardstick by which economies and politicians have been measured. Yet it fails to take into account the social and environmental costs of so-called progress. We need a new economic paradigm that recognizes the parity between the three pillars of sustainable development. Social, economic and environmental well-being are indivisible. Together they define gross global happiness.«<sup>84</sup>

Seit 2012 gibt das UN Sustainable Development Solutions Network jährlich einen *World Happiness Report* heraus, in dem zum einen ein weltweites Ranking nach Angaben des Gallup World Poll abgebildet wird, zum anderen jährlich wechselnde Schwerpunktthemen behandelt.<sup>85</sup>

In der BRD hat sich der internationalen Debatte folgend seit den 1970er Jahren eine Diskussion entwickelt, die einige Ansätze zu einer alternativen Wohlstandsmessung hervorbrachte.<sup>86</sup> Den Beispielen anderer Länder seit der Jahrtausendwende folgend, befasste sich dann von 2011-13 eine Enquete-Kommission des

81 Swoboda (1974): S. 143-172; Diefenbacher/Zieschank (2011): S. 39-45.

82 Vgl. Kroll (2011); Martens (2010); Delhey (2013).

83 Dallmer (2017); (2018).

84 United Nations (2012b). Auf der gleichen Konferenz verabschiedeten die Arbeitsgruppen (mit namhaften VertreterInnen wie Joseph Stiglitz, Jeffrey Sachs, Vandana Shiva) eine gemeinsame Erklärung mit dem Titel: »Realising a World of Sustainable Wellbeing and Happiness«. Im Juli 2011 wurde zudem die UN Resolution 65/309 Happiness: Towards a Holistic Definition of Development verabschiedet.

85 UNSDSN (2019).

86 Diefenbacher/Zieschank (2011): S. 55-68.

Bundestages unter dem Titel *Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität – Wege zu nachhaltigem Wirtschaften und gesellschaftlichem Fortschritt in der Sozialen Marktwirtschaft* mit den Möglichkeiten alternativer Indikatorenmodellen zur Messung von Lebensqualität.<sup>87</sup> Dem folgte die Entwicklung einer Regierungsstrategie *Gut leben in Deutschland – was uns wichtig ist*. Dazu wurden im Jahr 2015 ein Bürgerdialog mit über 150 Veranstaltungen abgehalten, die sich mit der Frage *Wie wollen wir leben?* befassen. Die Debatten wurden evaluiert und die Konzeption eines Indikatorensystems einbezogen. Im Jahr 2016 wurde der erste *Bericht zur Lebensqualität in Deutschland* herausgegeben.<sup>88</sup> Insgesamt 46 Indikatoren, in 12 Dimensionen geordnet, geben einen breiten Überblick zum Stand der Lebensqualität und enthalten ökonomische, soziale und ökologische Aspekte. Insgesamt hat dieser Ansatz jedoch Schwächen und bleibt damit unter dem Potential, den ein solches Indikatorensystem bieten könnte. Drei seien hier zentral benannt. *Erstens* fokussiert der Bericht vor allem auf Lebensqualität im Sinne objektiver Faktoren und vernachlässigt damit den Bezug zum subjektiven Wohlbefinden. Letztendlich verbleibt er damit im ökonomischen Modell von Wirtschaftswachstum, da erst dieses entsprechende Sozialleistungen, Umweltschutzmaßnahmen und anderes finanzieren könne. *Zweitens* bleibt er allein schon aufgrund seines langen Publikationsintervalls – einmal pro Legislaturperiode – vorerst ohne Einfluss, da relevante Daten mindestens einmal im Jahr berichtet werden müssten, um Bezugspunkte für die Politik zu bieten. *Drittens* ist er ein Regierungsbericht und es mangelt ihm an kritischer Distanz zum Untersuchungsfeld. Hier wäre die Herausgabe eines unabhängigen Gremiums, etwa ähnlich dem Rat für nachhaltige Entwicklung, wesentlich besser geeignet.

Das in Südamerika beheimatete Konzept des *Buen Vivir*, welches in der Verfassung Ecuadors Verankerung fand, gehört ebenso nur bedingt in diese Aufzählung der Indizes. Zwar setzt es auf eine alternative wirtschaftliche Entwicklung, die sozialen Fortschritt und Nachhaltigkeit stärkt und bietet somit unter Bezug auf indigene Traditionen, ein neues Leitbild für die Entwicklungsziele des Landes. Allerdings wurden aus dem politischen Ansatz bislang keine Konzepte zur Messbarkeit entwickelt, welche als handhabbare Alternative zum BIP herangezogen werden könnten.<sup>89</sup>

Neben den Modellen, die von Regierungen initiiert wurden, sind als maßgebliche Beiträge zur Debatte noch populäre Indizes zu erwähnen, die von Nichtregierungsorganisationen und anderen Institutionen entwickelt und veröffentlicht. Sie halten einer kritischen Prüfung nur bedingt stand, da sie oftmals auf ein spezifisches Thema fokussieren oder im Hinblick auf mediale Wirksamkeit vereinfachte Indizes verbreiten. Beispielfhaft ist hier der *Happy Planet Index* anzuführen:

---

87 Deutscher Bundestag (2013).

88 Bundesregierung (2016).

89 Acosta (2015); siehe auch Fatheuer (2011).

er umfasst die Indikatoren Lebenszufriedenheit, Lebenserwartung, Ungleichheit und den ökologischen Fußabdruck. Es fehlen allerdings Indikatoren für politischen Freiheiten und seine Ergebnisse bieten insgesamt einen etwas verzerrten Überblick von Wohlbefinden und Lebensqualität weltweit.<sup>90</sup> Gerade Indikatorenmodelle, die sich auf die ökologische Dimension fokussieren verlassen damit leicht den definierten Rahmens eines liberalen Modells. Damit vernachlässigen sie auch entsprechende Erkenntnisse der empirischen Glücksforschung: Menschenrechte, Politische Freiheit und demokratische Institutionen korrelieren deutlich mit dem subjektiven Wohlbefinden.<sup>91</sup>

Mithin lässt sich attestieren, dass die Forschung und Nutzung eines alternativen Indikatorensets noch am Anfang steht. Hierbei steht besonders die Frage im Fokus, wie mit dem subjektiven Wohlbefinden umzugehen ist.<sup>92</sup> Die von der positiven Psychologie entworfenen Modelle zur Ermittlung des subjektiven Wohlbefindens könnten grundlegend auch als Messinstrument für politische Indizes genutzt werden, beziehungsweise sollten zumindest integriert werden, wie es von ihren Entwicklern auch teils explizit vorgeschlagen wird.<sup>93</sup>

### 10.3.3 Politische Maßnahmen für Glück & Nachhaltigkeit

Während es im Bereich Umweltpolitik ein breites Feld an Literatur und Forschung gibt, finden sich bislang nur wenige Ansätze, die sich explizit mit politischen Maßnahmen (policy) befassen, die auf die Förderung von Suffizienz ausgerichtet sind. Irmi Seidl und Angelika Zahrnt haben eine Liste mit entsprechenden Maßnahmen entworfen, die einen guten Überblick über die Bandbreite der Handlungsbereiche bietet. Die Maßnahmen beziehen sich zum einen auf eine Reduktion des Überkonsums etwa mittels Eco-Design, längere Produktgarantien, Maßnahmen gegen Verschleiß und eine Einschränkung von Werbung. Zum anderen beziehen sie Maßnahmen ein, die sich unmittelbar auf eine Förderung von Suffizienz beziehen, dazu gehören eine stringente ökologische Steuerreform, die Verkürzung der Normarbeitszeit, aber auch ein Ausbau der öffentlichen Infrastruktur und Gemeinschaftseinrichtungen (zum Beispiel Schwimmbäder, Büchereien und Werkstätten).<sup>94</sup> Der Beitrag von Seidl/Zahrnt macht deutlich, wie sehr Suffizienzpolitik als Querschnittspolitik verstanden werden muss, die neben umweltnahen Bereichen wie Stadtplanung auch in Bereiche der Gesundheits- und Sozialpolitik hin-

90 Martens (2010): S. 13f. Aufgrund der Berechnungsweise befindet sich Costa Rica auf dem ersten Platz, Bangladesch auf Platz 8, Dänemark auf Platz 32 und die BRD auf Platz 49. (Happy Planet Index 2016).

91 Kroll (2008): S. 48ff.

92 Diefenbacher/Zieschank (2011): S. 69-73.

93 Forgeard et al. (2011); Diener/Seligman (2004); Seligman (2012): S. 311-339.

94 Seidl/Zahrnt (2012).



einreicht. Als relevante Handlungsfelder einer umfassenden (Ordnungs)Politik benennt Angelika Zahrnt in einem anderen Buch gemeinsam mit Uwe Schneidewind die Entwicklung alternativer Wohlstandsindikatoren, die Förderung der Bewusstseinsbildung, die Förderung öffentlicher Infrastrukturen fördern, sowie eine Stärkung der sozialen Gerechtigkeit.<sup>95</sup> Den in diesen Kapitel bisher entwickelten Überlegungen ähnlich, wird hierbei »Suffizienzpolitik als Beitrag zu einem aufgeklärten Liberalismus«<sup>96</sup> formuliert. Prägnant hat Uta von Winterfeld sogar ein *Recht auf Suffizienz* formuliert:

»Wenn nun Suffizienz weder aus der Not, noch aus der Pflicht sich einzeln verhaltender Individuen gefasst wird, wenn vielmehr Suffizienz als etwas im menschlichen (Sozial-)Vermögen schon Vorhandenes und als politische Angelegenheit gedacht wird, dann könnte es so etwas geben, wie ein Recht auf Suffizienz. Dieses würde etwa lauten: Niemand soll immer mehr haben wollen müssen.«<sup>97</sup>

Eine Politik, die zum Ziel hat, den Menschen zu ermöglichen, ihr Wohlbefinden zu steigern hätte in diesem Verständnis viele Überschneidungen mit einer Politik der Suffizienz. Im Folgenden eine Auswahl an Maßnahmen, die sich nach der in dieser Arbeit entwickelten Leitmotiv eines aufgeklärten Glücksstrebens richten würden.

(1) *Die Weiterentwicklung von Indizes zu Wohlbefinden und Nachhaltigkeit.* Wie oben angeführt bestehen bisher lediglich erste Modelle, deren Umsetzung weit unter den Möglichkeiten liegt. Verbunden mit der Entwicklung und Umsetzung solcher Messsysteme gilt es Diskurse über das gute Leben zu stärken. Dies betrifft für alle Ebenen der Politik, also auch ausdrücklich die regionalen oder lokalen Ebene. Stadtteilpolitik könnte das Thema Wohlbefinden ebenso mehr einbeziehen, wie auch die Teilhabe zu diesem Thema in Schulen, Universitäten und anderen öffentlichen Einrichtungen deutlich gefördert werden könnte. Beispielhaft zu nennen ist hier die Bezugnahme auf Aspekte des Wohlbefindens in der Gestaltung des öffentlichen Raumes, welche aktuell vorwiegend nach ökonomischen und funktionalen Kriterien erfolgt.<sup>98</sup>

(2) *Die Revision der Arbeitsmarktpolitik.* Wie in Kapitel 5 und 6 aufgezeigt wurde, ist die Reduktion von Produktion und Konsum als Ziel von Suffizienz in Zusammenhang mit der Stellung von Arbeit in der gesellschaftlichen Werteordnung verbunden. Es ist entsprechend geboten, die Bedeutung von Arbeit zu relativieren

95 Schneidewind/Zahrnt (2013).

96 Schneidewind/Zahrnt (2013): S. 22.

97 Winterfeld (2007): S. 53.

98 Gorz (2010): S. 248, Gorz (2000): S. 146. Gorz nennt als Beispiel den Städtebau, welcher Räume schaffen muss für Austausch und Begegnung, Zusammentreffen und Aneignen des Wohnumfeldes, also mehr kommunitäre Orte wie Gemeinschaftsräume, Werkstätten, Turnhallen, Musiksäle, und anderen.

und vor allem den Zwang zur Arbeit zu reduzieren.<sup>99</sup> Dazu gehören Maßnahmen, die es erlauben, mehr Auszeiten zu nehmen (Elternzeit, Sabbaticals etc.), sowie eine Reduktion der Vollzeitarbeit, wie in Kapitel 6 erwähnt, etwa schrittweise auf zum Beispiel 30 und später 20 Stunden pro Woche. Einen wertvollen Beitrag kann hier auch die Einführung eines Grundeinkommens leisten, zumindest zunächst in Form von verschiedenen Pilotversuchen.<sup>100</sup>

(3) *Die Stärkung des Wohlfahrtsstaates.* Die Erkenntnisse der Glücksforschung ergeben, dass eine gute soziale Absicherung und Grundversorgung für das Wohlbefinden der Menschen maßgeblich ist. Im Sinne des Capability-Ansatzes ist ebenso ein gut funktionierendes sozialstaatliches System hilfreich, um allen Menschen gleichermaßen Möglichkeiten zur freien Entfaltung zu geben, sowie ihre Autonomie und ihre Würde zu stärken.<sup>101</sup> Zudem zeigen Studien, dass Gleichheit in Gesellschaften sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.<sup>102</sup> Ein funktionierender Wohlfahrtsstaat kann auch einen Beitrag leisten, die aktuell dominante Wettbewerbsideologie zu reduzieren. Dazu gehört auch die Einrichtung und Pflege öffentlicher sozialer Einrichtungen. Alternativ oder auch parallel zum Grundeinkommen gibt es diesbezüglich die Idee eine kostenlose Grundversorgung (Wohnen, Bildung, Gesundheit, Mobilität) einzurichten, welche zugleich stärker die Kommerzialisierung der Gesellschaft unterminieren soll.<sup>103</sup>

(4) *Die drastische Reduktion von Werbung in jeder Form.* Werbung ist eine massive Einmischung und Manipulation in den persönlichen *Pursuit of Happiness*. Sie dient nicht dem Politikziel des größtmöglichen Glücks und ist deshalb weitgehend zu reglementieren. »Wenn unser Ziel die maßvoll konsumierende Gesellschaft ist, sollten wir dann Werbekampagnen, die auf das genaue Gegenteil abzielen, nicht einschränken?«<sup>104</sup> »[Werbung] will uns dazu bringen, etwas haben zu wollen, das haben zu wollen uns sonst gar nicht eingefallen wäre.«<sup>105</sup> Eine Regulierung von

99 Zumal sich die bisherige Politik auf einer widersprüchlichen Annahme gründet, denn entweder arbeiten Menschen an sich gerne, dann braucht es keine Politik die Zwang und Anreize vertritt, oder aber der Mensch arbeitet nicht gerne, dann wäre eine Reduktion der Arbeit beziehungsweise Arbeitszeit jedoch ein ohnehin sinnvolles Politikziel.

100 Schachtschneider/Candeias (2013); Gehrig (2013). Schachtschneider (2014). An dieser Stelle spielt es keine Rolle, ob das Grundeinkommen für alle Menschen realisierbar wäre, sondern allein seine partielle Einführung als Versuch wäre bereits bedeutungsvoll, wenn es zum Beispiel etwa 1 Million Menschen pro Jahr erhalten würden.

101 Nussbaum (2011): S. 24ff., 33f.; Ehrenberg (2011); Reiß (2004): S. 100. Die Ausrichtung auf den Capability Approach unterscheidet ein entsprechendes System auch von (früheren) Ansätzen eines paternalistischer Wohlfahrtsstaat, der als ideal fleißig arbeitende BürgerInnen versorgte. Vgl. Prisching (1998).

102 Wilkinson/Pickett (2010).

103 Ariés (2018).

104 Nair (2011): S. 209.

105 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 282.

Werbung ist bereits üblich für gesundheitsschädliche Produkte wie Alkohol oder Tabak. Dies wäre auszuweiten, etwa durch ein allgemeines Verbot von Werbung im öffentlichen Raum.<sup>106</sup> Zudem wäre denkbar, anstatt der bisherigen Steuerbefreiung von Werbung eine Sonderbesteuerung auf Werbung einzuführen.<sup>107</sup>

(5) *Die Förderung von freier Kunst und kultureller Bildung.* Im Sinne des erweiterten Kunstbegriffs und des Mottos *Jeder Mensch ein Künstler* sollte kulturelle Bildung und Förderung sich an die Breite der Bevölkerung richten. Dies gilt für die schulische Bildung, in der diese Fächer nachrangig Beachtung finden ebenso wie für die Erwachsenenbildung. In Bezug auf den Ansatz des aufgeklärten Hedonismus zählt hierzu auch spezifisch auch die Entwicklung einer *Kulturpolitik des Leibes*.<sup>108</sup> Gemäß der Ausführungen in Kapitel 8 und 9 ist das Verständnis für Somatik zu fördern, etwa gegenüber dem Leistungssport. Tanz und somatische Methoden werden im Bildungsbereich vernachlässigt, ebenso kulturelle Praktiken wie Theater, Musizieren, und anderen. Gerade im Bereich der kulturellen Bildung könnten Aspekte von Bewegung und Wohlbefinden besser kombiniert werden, also nicht nur in Bezug auf ihre unmittelbare Kompetenzvermittlung gelehrt werden, sondern auch hinsichtlich der Steigerung des subjektiven Wohlbefindens Anwendung finden.<sup>109</sup>

(6) *Wohlbefinden zu einem Ziel von Bildung machen.* Bildung muss sich der Aufgabe annehmen, eine *Glückskompetenz* im Sinne von Mündigkeit und Aufklärung zu vermitteln. Dies bedeutet eine Abkehr von der immer stärker auf Leistungssteigerung und ökonomisch ausgerichteten Kompetenzerwerb fokussierten Bildungslandschaft, die sich vorwiegend an den gesellschaftlich konstituierten Erfordernissen der bestehenden Wettbewerbsgesellschaft orientiert.<sup>110</sup> Eine Ausrichtung auf die Erweiterung von Wissen und Kenntnisse zum subjektiven Wohlbefinden würde eine alternative Ausrichtung des Kompetenzmodells ermöglichen, dass sich dann nicht an den etablierten Maßgaben des Wirtschaftssystems orientiert, sondern einen Beitrag zu einer emanzipativen Bildung ermöglicht.<sup>111</sup> Das Konzept

106 Miegel (2014): S. 227.

107 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 275ff.

108 Lippe (2010): S. 299ff.

109 Freytag (2015); Zimmer (2014); Meinberg (2011).

110 Hüther/Quarch (2016): S. 183ff. Hampe (2009: S. 121): »Ein wesentlich Teil der Kindererziehung ist in Reichtumsgesellschaften darauf ausgerichtet, das Streben nach Geld zu fördern, indem man Kindern einschärft, dass sie einmal Geld verdienen müssen und sie von früh an durch Werbebotschaften zu Kunden erzogen werden. Dadurch wird das Streben nach einer abstrakten Möglichkeit wie Geld und die Entwicklung von sekundären und tertiären Abgrenzungs- und Zugehörigkeitsbedürfnissen, die beispielsweise in Kleidern einer bestimmten Marke symbolisiert werden können, den Heranwachsenden sehr früh beigebracht. Das ist die Pädagogik der kapitalistischen Gesellschaften.«

111 Felber (2012): S. 114-118. Zahlreiche Kompetenzen wie etwa Kommunikation und Teamwork sind zunächst neutrale »Werkzeuge«, es kommt also darauf an wie sie eingebettet und vermittelt werden, ob in ökonomischen oder sozialen Zusammenhängen.

der *Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)* könnte um den Aspekt des Wohlbefindens ergänzt werden, etwa indem in das Ziel der Gestaltungskompetenz eine Glückskompetenz integriert wird. Dies könnte den Ansatz der BNE stärken und ergänzen beziehungsweise zu einer Weiterentwicklung als transformatorischen, welcher stärker noch auf Wege des alternativen Handelns eingeht.<sup>112</sup> Hierbei sind nicht nur die Inhalte, sondern auch die Formen zu verändern, so könnte zum Beispiel informelles Lernen als Form des Erfahrungslernens gerade in Hinsicht auf subjektives Wohlbefinden wertvolle Beiträge liefern, etwa indem sich Menschen darüber austauschen, was sie als gutes Leben verstehen.<sup>113</sup> Ziel von Bildung ist dann die Befähigung zur Mündigkeit und der Idee der Souveränität, wie sie in dieser Arbeit dargestellt wurde. So wie es in unserer heutigen Gesellschaft Ziel ist den Menschen zum mündigen Bürger zu machen, etwa mittels politischer Bildung und öffentlich-rechtlichen Nachrichten. So ist es ebenso denkbar, dass eine Mündigkeit sich auch auf das Wohlbefinden bezieht und entsprechend in der Bildung und Institutionen des Staates eingebunden ist. Bestehende Ansatzpunkte aus der Reformpädagogik können dabei zu Nutzen gemacht werden. Notwendig ist jedoch eine kritische Auseinandersetzung mit den populären Ansätzen der *Positiven Pädagogik*, welche die Konzepte der Positiven Psychologie für den Bildungsbereich adaptiert.<sup>114</sup> Die teilweise unbewusst systemimmanent agiert und Zufriedenheit mit Erfolg in der Wettbewerbsgesellschaft gleichsetzt. Werden aber Glück und Leistung aneinander gekoppelt entspricht dies den Grundlagen und Ursachen für die bestehenden inhärenten Konflikte der Treitmühlen, Paradoxien und Pathologien der materialistischen Lebensweise. Hier muss sich die Bildung zum Thema Wohlbefinden selbstkritisch prüfen und darf die politische Dimension ihrer Konzepte nicht außer Acht lassen.<sup>115</sup>

## 10.4 Grenzen & Hindernisse

### 10.4.1 Glück und Nachhaltigkeit in der kapitalistischen Gesellschaft

Die derzeit vorherrschende materialistische Lebensweise ist gesellschaftliche Ausdrucksform der gegenwärtig dominierenden Wirtschaftsweise der kapitalistischen Marktwirtschaft. Es lässt sich daher auch von einer kapitalistischen Gesellschaft sprechen, die Georg Fülberth wie folgt definiert:

---

112 Overwien (2014); Getzin/Singer-Brodowski (2016).

113 Overwien (2011).

114 Fritz-Schubert (2015); Burow (2011).

115 Dallmer (2015); Noddings (2003); Schmid (1998): S. 310-324.

»Kapitalismus ist die Funktionsweise von Gesellschaften, die auf der Erzielung von Gewinn und der Vermehrung (Akkumulation) der hierfür eingesetzten Mittel (=Kapital) durch »Warenproduktion mittels Waren« sowie durch den Kauf und Verkauf von Waren oder die Erstellung und den Verkauf von Dienstleistungen beruhen. Sie werden im folgenden als kapitalistische Gesellschaften bezeichnet.«<sup>116</sup>

Diese Definition zeigt auf, dass die Bezeichnung *Kapitalismus* sich nicht nur auf den Bereich der Ökonomie innerhalb einer Gesellschaft bezieht, sondern auf die gesamte Funktionsweise einer kapitalistisch geprägten Gesellschaft. In den Analysen dieser Arbeit findet sich dies in Kapitel 5 wieder, etwa bei den Ausführungen zur Leistungsideologie oder den *Tretmühlen des Glücks*. Elmar Altvater benennt den Kapitalismus in Hinsicht auf seine ökologischen Auswirkungen als noch über die Gesellschaftsformation hinausgehend, nämlich als Strukturprinzip der Erdformation: »Das Anthropozän ist also, wenn man die Implikationen – die Ursprünge ebenso wie die Begleiterscheinungen und Folgen – bedenkt, das Erdzeitalter des Kapitals, das Kapitalozän.«<sup>117</sup> Im Zentrum der Definition des Kapitalismus stehen die miteinander verschränkten Aspekte von Akkumulation und Produktion. Der Kapitalismus ist aufgrund seines Ziels der Akkumulation immer auf Wachstum ausgelegt und steht damit im immanenten Widerspruch zur Nachhaltigkeit, wie es sich im etwa im Re-Bound-Effekt zeigt (siehe Kapitel 2). Die kritische Analyse des Kapitalismus verweist zudem darauf, dass ihm eine Inwertsetzung von Mensch und Natur zu Zwecken der Kapitalakkumulation ebenso inhärent ist, wie die Tendenz zur Externalisierung der Kosten.<sup>118</sup> Zudem beinhaltet das Akkumulationsprimat eine sozialpolitische Dimension des Wachstums: Nur eine fortwährende Steigerung von zu verteilendem Wohlstand ermöglicht eine gewisse Sicherung des sozialen Friedens in einer ungleicher werdenden kapitalistischen Gesellschaft, daher muss auch das demokratische System im Kapitalismus immer nach ökonomischem Wachstum streben.<sup>119</sup>

Auf einzelne ökologische Herausforderungen haben sich innerhalb des Kapitalismus bisher pragmatische Lösungen finden lassen, etwa im Fall der Ausdünnung der Ozonschicht oder hinsichtlich der Verschmutzung von Wasser und Luft in

116 Fülberth (2006): S. 12. Zur Geschichte des Kapitalismus und seinen verschiedenen Ausformungen siehe Fülberth (2006).

117 Altvater (2017): S. 115. Um die Ganzheitlichkeit des Kapitalismus zu analysieren, schlägt Fülberth den Forschungsbegriff der Kapitalistik vor. Fülberth (2006): S. 7ff.

118 Karathanassis (2015); Lessenich (2016); Deutschmann (2003): S. 157-164; Ropke (2010): S. 104ff.

119 Vgl. Jessop (2015): S. 96f. Siehe ausführlich bei Marx (1970: S. 640-740): Das allgemeine Gesetz der kapitalistischen Akkumulation. Swoboda (1974): S. 26ff. benennt Wachstum als sozialen Kitt: je größer der Kuchen desto leichter die Aufteilung. Viele Wachstumsapostel waren linke Politiker und Ökonomen, auch um das Wohl der Arbeiterklasse zu fördern. Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 245.

westlichen Industriegesellschaften. Hier wurden Teillösungen innerhalb der Wirtschaftsweise entwickelt, etwa in Form von Umwelttechnologie, die sogar als neue Geschäftsfelder ökonomisch integriert werden konnten. Allerdings wurden diese Anpassungen meist nur auf starken äußeren Druck vorgenommen und nicht selten geschah die Umweltverbesserung durch Externalisierung, also der Verlagerung von Produktionsstandorten oder Entsorgungseinrichtungen, so dass ökologische Schädigungen nun andernorts auftreten.<sup>120</sup> Das eingangs in Kapitel 2 erwähnte Modell des grünen Wachstums setzt auf eben jene Ansätze, Nachhaltigkeit als Geschäftsfeld zu deklarieren. Schätzungen gehen hierbei von einem globalen Investitionsbedarf in den Bereichen Verkehr, Gebäude und Energiewirtschaft von jährlich 200-1000 Milliarden US-Dollar bis 2030, und sogar mehr in den Dekaden danach, aus.<sup>121</sup> Zwei zentrale offene Konfliktlinien bestehen in diesen Szenarien eines ökologischen Kapitalismus, die bisher nicht gelöst werden können. Erstens die Frage nach der Externalisierung der Kosten, wie sie dem Modell des Kapitalismus bisher zu eigen ist. So sind Kapitalgeber gegenüber ökologisch nachhaltigen Investitionen bisher teilweise skeptisch, da die Rendite oftmals geringer ausfällt als in konventionellen Investitionen, dessen Profitabilität zumindest in Teilen auch auf der Externalisierung von Kosten beruht und eine Akkumulation mittels Einverleibung von Gemeingütern betreibt. So wird zwar korrekt analysiert und gefordert, dass es nachhaltigkeitskonformes Kapital gebraucht, welches sich nicht primär auf die Kapitalakkumulation konzentriert, aber dies gleicht in letzter Konsequenz einer paradoxen Forderung nach *nichtkapitalistischem Kapital*.<sup>122</sup> Hierfür wird eine stärkere Regulierung von Kapital und Märkten seitens der Politik angedacht, so etwa im Bericht des WBGU 2011 oder dem Bericht an den Club of Rome 2016, beziehungsweise aktuell in der Konzeption eines *Green New Deal*.<sup>123</sup> Die zweite Konfliktlinie betrifft die (Un)Möglichkeit der Beibehaltung des fortwährenden Wachstums. Bisherige ökologische Modernisierungen im Kapitalismus fanden immer bei gleichzeitigem Gesamtwachstum statt, also einer Ausweitung der Sphäre von Produktion und Konsum, dies wird auch für die obigen Investitionsszenarien so prognostiziert. Es lässt sich hier jedoch ein gesamt-systemischer Rebound-Effekt diagnostizieren, so dass das ökonomische Wachstum mit seiner Ressourcenintensität nicht durch Effekte von Effizienz aufzufangen ist. Somit zeigen sich systemischen Grenzen auf, die von jenen Ansätzen, die sich auf die Entwicklung von grünen Technologien und einem grünem Kapitalismus fokussieren, bisher nicht adäquat berücksichtigt werden.<sup>124</sup>

---

120 Harvey (2015).

121 WBGU (2011): S. 163ff.; OECD (2017).

122 Scherhorn (2013): S. 54ff.

123 WBGU (2011); Randers/Maxton (2016): S. 144f., 268f.

124 Vgl. Mahnkopf (2012).

Den bisherigen Ausführungen folgend lässt sich ein Grundwiderspruch zwischen dem Ansatz der Suffizienz und der kapitalistischen Wirtschaftsweise benennen, wie sie bereits in den 1970er Jahren aus kritischer Sicht auf das Wachstumsparadigma benannt wurde:

»Kapitalistische Gesellschaften können Imperativen der Wachstumsbegrenzung ohne Preisgabe ihres Organisationsprinzips nicht folgen, weil die Umstellung vom naturwüchsigen kapitalistischen Wachstum auf qualitatives Wachstum eine gebrauchswertorientierte Planung der Produktion verlangt.«<sup>125</sup>

Dies lässt sich von der systemischen Analyse auch konkret auf die Form der Lebensweise übertragen, wie es in Kapitel 5 gezeigt wurde. Hier offenbart sich deutlich, wie Produktion und Konsum ineinandergreifen und zwar weil dies für die kapitalistische Wirtschaftsweise charakteristisch und elementar ist, inklusive dem Paradigma von Wachstum bzw. konstanter Ausweitung der Einflussbereiche des Kapitals und der kapitalistischen Lebensweise im Sinne von Kommerzialisierung und Kommodifizierung.

»Der moderne Kapitalismus dringt durch jede Pore in uns ein, um den Konsumhunger anzuheizen. Der Konsum ist zum scheinbaren Placebo der modernen Gesellschaft geworden, zu unserer scheinbaren Belohnung für exzessive Arbeit.«<sup>126</sup>

»Das Kapital muss, um seine Macht zu erhalten, die Aktivitäten, in denen die Fähigkeiten der Individuen und Gemeinschaften zur Selbstverantwortung, sprich ihre Autonomiefähigkeit, verankert ist (...), merkantilisieren, vergeldlichen und verberuflichen.«<sup>127</sup>

Für das gegenwärtige wirtschaftliche *und* gesellschaftliche System des Kapitalismus bietet eine Entwicklung hin zu mehr Suffizienz somit eine große Herausforderung oder stellt sogar eine Unmöglichkeit dar. Somit muss eine Debatte um Wachstum und Suffizienz sich zwingenderweise mit der Funktionsweise des Kapitalismus befassen.<sup>128</sup> Diese strukturelle, bzw. systemische Barriere wird in der Debatte um Postwachstum bislang jedoch eher wenig thematisiert.<sup>129</sup> Bereits zum Erscheinen der Studie *Zukunftsfähiges Deutschland* im Jahr 1996 gab es Kritik an der Ausblendung der entsprechenden Konfliktpotentialen: Es herrsche eine kollektive, ökologische Vision vor, die die Widersprüche des wirtschaftlichen Systems ausblende. Daher wurde der Studie »... ein Mangel an gesellschaftstheoretischer Fundierung, an Analyse der sozialen Situation und der Funktionsbedingungen der

125 Habermas (1973): S. 63.

126 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 274.

127 Gorz (2000): S. 191.

128 Fülberth (2011), Exner/Lauk (2011).

129 Foster (2011); Witt (2011).

Wirtschaft vorgeworfen.«<sup>130</sup> Auch gegenwärtig halten sich viele Forschungsarbeiten zum Thema Suffizienz mit der Analyse von ökonomisch-politischen Machtstrukturen bedeckt und fokussieren auf individuelle Lebensgestaltungen und ihre moralischen Fundamente, wie in Kapitel 7 zu erkennen ist.<sup>131</sup> Dies gilt jedoch auch für weite Teile der Literatur zur nachhaltigen Entwicklung, beispielhaft kritisiert Brand den viel genutzten Begriff der *Transformation* als tendenziell wenig politisch und sehr technisch; Macht und Interessen würden in dieser Interpretationsweise meistens ignoriert.<sup>132</sup>

Die hier vorgenommene kritische Einschätzung des Widerspruchs von Kapitalismus und Suffizienz ist von konkreter Bedeutung in Bezug auf die im vorherigen Unterkapitel aufgeführten notwendigen beziehungsweise wünschenswerten Maßnahmen einer Politik für Glück und Nachhaltigkeit. Denn eine Betrachtung der Interessen und der Machtverhältnisse zeigt, dass die Interessen des Kapitals in der Gestaltung von Politik besonders einflussreich sind. Beispielhaft zu nennen sind hier vor allem jene umweltrelevanten klassischen Industrien wie die Automobilindustrie und andere fossile Industrien (Kohle, Stahl etc.), die bisher ihre Interessen im Rahmen einer sanften einer ökologischen Modernisierung insgesamt sehr erfolgreich vertreten haben.<sup>133</sup> Insgesamt ist der Lobbyismus (durch direkte Einflussnahme, durch Beratungsleistungen oder indirekte Einflussnahme via think tanks) stark verbreitet und steht in direkter Abhängigkeit des Kapitals, denn Geld ermöglicht Lobbyismus.<sup>134</sup>

»Unglücklicherweise verfügen neokorporatistische Machtarrangements, die aus der Hochzeit der Industrialisierung stammen, heute jedoch über eine besonders hohe Verbändemacht und informelle Einflussmöglichkeiten. Verbände aus dem Wirtschaftsbereich verfügen über eine weit höhere Konfliktfähigkeit als Gruppen in sozial-ökologischen Querschnittsbereichen, die allgemeine und verallgemeinerbare Interessen vertreten.«<sup>135</sup>

Somit ist also kein freier Diskurs über Themen wie Nachhaltigkeit oder Wohlbefinden möglich, wie er oben als wünschenswert und notwendig benannt wurde. Die Überzeugung, dass der freie Markt als legitimer, funktionaler und daher bester Rahmen für den Ausgleich von Interessen fungiert steht jedoch in der Realität im

130 Linz (1998): S. 27. ebd. S. 34: »Kapitalismus ist das totale Unwort der Studie«.

131 Beispielhaft zeigt Lessenich dies am Konvivialistischen Manifest auf. Lessenich (2015): S. 159ff.

132 Brand (2016).

133 WBGU (2011): S. 202. Siehe auch: Rest (2011); Maras (2009); George (2014).

134 Butterwegge/Lösch/Ptak (2017): S. 248-253. Siehe auch Ratgeberbücher für Lobbyismus, zum Beispiel Merkle (2003) und Vondenhoff/Busch-Janser (2008).

135 WBGU (2011): S. 201.



Konflikt mit der demokratischen Idee, da die bestehenden Machtunterschiede dazu führen, partikulare Interessen verstärkt durchsetzbar zu machen.<sup>136</sup> Es bleibt bestenfalls bei Appellen und der Hoffnung auf moralische Selbstverpflichtungen für Unternehmen und Investoren. Dies hat sich bisher als ebenso populär wie wirkungslos gezeigt. Erst jüngst hat die sogenannte *Dieselaffäre* in der Automobilindustrie gezeigt, dass selbst gesetzliche Regeln missachtet werden, um die privatwirtschaftlichen Interessen der Gewinnerwirtschaftung zu erfüllen, während die Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung der Bevölkerung billigend in Kauf genommen wird. Eine lange Liste an Skandalen von Bestechungen, Korruption, Verschleierung, Manipulation belegt, dass dies kein Einzelfall, sondern ein strukturelles Problem darstellt.<sup>137</sup>

»In the current global economy, the goal of economic growth is reinforced by layers of human institutions, including religions, political philosophies, hierarchical control of basic resources, and the influence of power and money.«<sup>138</sup>

Wie erfolgreich etablierte Interessen in der Politik verankert sind zeigt sich auch beispielhaft an den staatlichen Subventionen mit eindeutig umweltschädlicher Wirkungen von circa 55 Milliarden Euro jährlich. Dies betrifft zahlreiche Wirtschaftsbereiche, etwa Bauwirtschaft, Verkehrspolitik, Landwirtschaft und Energiewirtschaft.<sup>139</sup>

Zur Vollständigkeit und Differenzierung der Analyse sei hier darauf verwiesen, dass das Umweltproblem jedoch kein rein kapitalistisches ist, wie die Erfahrungen der sogenannten »real-existierenden sozialistischen Systeme« in der DDR und der UdSSR zeigen.<sup>140</sup> Die rationale Arbeitsorganisation und Gesamtorganisation im Sinne der Moderne mit ihrem Güterversprechen war auch in jenen ökonomischen Systemen enthalten. Die Elemente von Profitgenerierung sowie das Phänomen des Konsumismus der Waren- und Produktionsgesellschaft, sind allerdings dem Kapitalismus stärker zu eigen.<sup>141</sup> Im Sinne der Idee einer reflexiven Moderne ist hier also nicht ein System der materiellen Lebensweise durch ein anderes abzulösen, sondern die Grundform der materiellen Lebensweise zu überwinden.

136 Zum Konflikt zwischen Neoliberalismus und Demokratie siehe Butterwegge/Lösch/Ptak (2017): S. 201-258.

137 Siehe einen Überblick der im Jahr 2017 aktuellen Skandale der Wirtschaftswelt in Handelsblatt 28.7.2017, S. 44-51. Es zeugt dann von beachtlicher Naivität, wenn sich ein Philosoph wie Nida-Rümelin, der bei Daimler im Ethikbeirat tätig war, überrascht und erschüttert vom Dieselskandal zeigt: »Ich habe so etwas nicht für möglich gehalten, nicht bei Daimler.« Nida-Rümelin (2017).

138 Gowdy (2014): S. 38.

139 BfN (2019).

140 Vgl. Radkau (2011): S. 506-535.

141 Enzensberger (1982): S. 207ff., 219f.

## 10.4.2 Kulturelle Barrieren und Ansatzpunkte zur Überwindung

Das Streben nach Wohlbefinden, so wurde in der Arbeit deutlich gemacht, ist nicht möglich ohne eine Annahme dessen, was als gutes Leben anzusehen ist. Während Wohlbefinden subjektiv in der Empfindung ist, entstehen die Annahmen darüber was ein gutes Leben sei immer kollektiv, als geteilte Vorstellungen einer Gemeinschaft oder Gesellschaft. Solche grundlegenden Annahmen über, vereinfacht gesagt, *Richtig* und *Falsch*, sind ebenso wichtig wie typisch für die Funktionsweise von Gemeinschaften und Gesellschaften. Sie werden auch mit dem Begriff *Doxa* bezeichnet, der für jene fundamentalen Annahmen steht, auf deren Grundlage Menschen denken und handeln, die aber, wenn überhaupt, nur selten hinterfragt werden. Sie werden als *gegeben* angesehen, also als etwas Selbstverständliches, das gar keine Rechtfertigung verlangt.<sup>142</sup> Das in dieser Arbeit aufgezeigte Verständnis von Arbeit und Konsum als Sinn und Glück ist dafür beispielhaft: es hat sich historisch entwickelt, wird von Menschen beständig – mehr oder weniger unreflektiert – reproduziert und verkörpert somit eine funktionale kollektive Intentionalität in Form der Arbeits- und Konsumgesellschaft.<sup>143</sup> Zugleich sind Doxa aber in der Regel von Machtstrukturen und Interessen geprägt und durchzogen. Anstelle von Formen der unmittelbaren Herrschaft findet sich dabei Macht vorwiegend in indirekter Form und damit besonders subtiler Wirksamkeit wieder. Darüber hinausgehend, Menschen dazu zu bringen, Dinge zu tun, die sie nicht tun wollen, gelingt es somit, Menschen dazu zu bringen, etwas zu Wollen, für das sie ursprünglich keine Motivation gehabt hätten.<sup>144</sup> Die Macht bleibt dabei mithin unsichtbar, ist aber in den Tiefenstrukturen der Institutionen und Annahmen verankert. Dies lässt sich ebenso am Beispiel der Arbeitsgesellschaft aufzeigen, insbesondere in der erwähnten Entwicklung der Leistungsideologie und dem Typus des Selbstunternehmers. Die Grundannahmen des guten Lebens sind also durch

---

142 Baumann (2009): S. 86. Zum Ursprung des Begriffs Doxa in der Sozialwissenschaft siehe Bourdieu (1987: S. 125). »Die gemeinsame Orientierung an einer fundamentalen Semantik beruht auf einer Konvention, während die Suche nach Begründung für diese Konvention in Grenzbereiche der Argumentation führt. Allenfalls lässt sich sagen, daß der übergeordnete Sinn einer fundamentalen Semantik in der Gewährleistung von Orientierung liegt und daß wir ohne die Bereitschaft zur geordneten Selbstorganisation wohl nicht existieren würden.« Schulze (2005): S. 245.

143 Searle (2012).

144 Searle (2012): S. 237, 247f. Dies wurde bereits von Marx/Engels (1969: S. 46) prägnant benannt: »Die Gedanken der herrschenden Klasse sind in jeder Epoche die herrschenden Gedanken, d.h., die Klasse, welche die herrschende materielle Macht der Gesellschaft ist, ist zugleich ihre herrschende geistige Macht.« (Kursiv im Original). Sowie bei Marx (1972: S. 115.): »Die Menschen machen ihre eigene Geschichte, aber sie machen sie nicht aus freien Stücken, nicht unter selbstgewählten, sondern unter unmittelbar vorgefundenen, gegebenen und überlieferten Umständen.«

spezifische Interessen bestimmt und somit lässt sich der Begriff der *Ideologie* anwenden. Ideologie beschreibt ein in sich kohärentes System von Annahmen, denen handlungsleitende Kraft zukommt, die aber zugleich Elemente der gesellschaftlichen Wirklichkeit wie bestehende Herrschaftsverhältnisse verschleiern und somit die herrschende Ordnung zu reproduzieren.<sup>145</sup> In einer kritischen Auslegung von Ideologie ist zu betonen, dass diese Ideen dabei nicht nur auf der Ebene der Gedanken bleiben, sondern als Alltagspraxis auch die psychischen und körperlichen Dimensionen prägen – dies lässt sich anhand der Ausführungen zu den Selbstverhältnissen bestätigen.<sup>146</sup>

Sind *Doxa* einmal etabliert zeigt sich der selbstverstärkende Effekt sozialer Institutionen mittels des Elementes der Anerkennung: Menschen müssen die Werte der Gesellschaft, von der sie anerkannt werden wollen, selbst anerkennen. Im Kontext dieser Arbeit sind diesbezüglich die vorherrschende Wettbewerbs- und Leistungsdoktrin sowie das Produktions- und Konsummuster zu nennen.<sup>147</sup> Was Nida-Rümelin im folgenden Zitat auf die Strukturen traditioneller Gemeinschaften formuliert gilt also grundlegend auch für moderne Gesellschaften, wie im zweiten Zitat von Stevenson und Haberman über Ideologie betont wird:

»Kulturelle Normen, die die kollektive Praxis über eine längere Zeit prägen, lassen sich von den Mitgliedern der betreffenden Gemeinschaft in der Regel individuell kaum in Frage stellen. Der wesentliche Grund dafür ist, dass eine Infragestellung, ja, erst recht der offene Widerstand, die Person außerhalb der jeweiligen Gemeinschaft stellen würde. Man kann in solchen Fällen von kulturellen Praktiken sprechen, die *gemeinschaftskonstitutiv* sind, dass heißt, die den Zusammenhalt der Gemeinschaft bestimmen.«<sup>148</sup>

»Wenn ein Glaube zur Ideologie wird, welche die Lebensweise einer gesellschaftlichen Gruppe bestimmt, dann ist es für die Mitglieder dieser Gemeinschaft außerordentlich schwierig, diesen Glauben objektiv zu sehen. Es wird ein starker Druck aufgebaut, sich anzupassen beziehungsweise den Glauben anzuerkennen. Die Menschen werden meinen, dass ihre Überzeugungen lebenswichtig und zugleich Visionen wesentlicher Wahrheiten von praktischer Bedeutung sind, auch wenn sich dabei manchen theoretische Schwierigkeit auftun mag.«<sup>149</sup>

Für den hier behandelte Form der Arbeits- und Konsumgesellschaft sind somit vor allem die Rolle von Arbeit und materiellem Wohlstand als *Doxa* anzusehen, die fest etabliert scheinen. Dies hat etwa Honneth in seinen Studien zu Anerkennung

145 Jaeggi/Celantes (2017): S. 102.

146 Vgl. auch Jaeggi/Celantes (2017): S. 104f.

147 Rosa (2012): S. 170ff.

148 Nida-Rümelin (2009): S. 248. Kursiv im Original.

149 Stevenson/Haberman (2008): S. 17.

entsprechend analysiert und Baumann bietet eine entsprechende Analyse für die Funktionsweise innerhalb der Konsumgesellschaft:

»Weit davon entfernt, nachhaltig zur Verbesserung der Autonomiebedingungen von Mitgliedern unserer Gesellschaft beizutragen, dient die soziale Anerkennung allem Anschein nach nur der Erzeugung von systemkonformen Einstellungen.«<sup>150</sup>

»Wenn die *konsumistische Kultur* die spezifische Art und Weise ist, in der die Mitglieder einer Gesellschaft von Konsumenten sich zu verhalten gedenken, beziehungsweise in der sie sich »unbedacht« verhalten – das heißt, *ohne* darüber nachzudenken, was sie als ihr Lebensziel betrachten und was sie als die richtigen Mittel erachten, es zu erreichen, oder darüber, wie sie Dinge und Handlungen, die ihrer Meinung nach für diesen Zweck relevant sind, von jenen unterscheiden, die sie als irrelevant verwerfen, was sie aufregend finden und was nur mäßig begeistert oder kaltlässt, was sie anzieht und was sie abstößt, was sie zum Handeln veranlasst und was sie die Flucht ergreifen lässt, was sie ersehen, was sie fürchten und an welchem Punkt Ängste und Sehnsüchte sich das Gleichgewicht halten, dann steht die *Gesellschaft* von Konsumenten für die spezifischen existenziellen Bedingungen unter denen eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass die meisten Männer und Frauen sich der konsumistischen Kultur zuwenden und keiner anderen und dass sie sich meistens über an deren Grundsätze halten, soweit es ihnen möglich ist.«<sup>151</sup>

Die Forschung zu Veränderungsprozessen zeigt, dass etablierte Handlungsmuster und Wertestrukturen eine gewünschte Orientierung bieten, die von Menschen nicht leicht zur Disposition gestellt wird. Veränderungen von Grundannahmen und den etablierten Verhaltensmustern sind für viele Menschen persönliche Herausforderungen. Selbst wenn die Veränderung mittelfristig eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens offeriert, ist ein Wandel daher nicht leicht.

»Starke Veränderungen lösen bei vielen Menschen erst einmal den Reflex der Ablehnung aus. Daher enden Veränderungen meist mit Misserfolgen, wenn sie nur auf die inhaltliche Überzeugung setzen und dabei die psychologischen Verhaltensweisen vergessen.«<sup>152</sup>

»Aber auch wenn Menschen erkennen, dass eine Veränderung notwendig und sinnvoll ist, halten sie oft an den alten suboptimalen Verhaltensweisen fest, da sie im Übergangsprozess Sicherheit geben. Deshalb sind ernsthafte Widerstände

150 Honneth (2010): S. 103.

151 Bauman (2009): S. 71. Kursiv im Original.

152 Kristof (2010): S. 56.

oder gar Misserfolge garantiert, wenn eine tiefgreifende Veränderung durchgedrückt werden soll, ohne auf die Betroffenen einzugehen.«<sup>153</sup>

Dies gilt auch und besonders für den thematischen Kontext von Suffizienz, da er mit dem (möglichen) Verzicht an materiellen Gütern verbunden ist. Wenn Menschen sich mit einer materiellen Lebensweise arrangiert haben, so bietet diese ein System von Sicherheit und Orientierung. Eine Abkehr von bestehenden Arrangements, und seien sie kompensatorischer Art, verlangt eine neue Auseinandersetzung mit Problemen, mit dem Selbst und die Suche nach potentiellen neuen Kompensationsangeboten, wenn keine praktikable Lösung der Ursachen zugänglich ist. Veränderung ist somit kein positiv besetzter Wert für viele Menschen.

Ausgehend von der Analyse der Barrieren für eine Zuwendung zu suffizienten Lebensweisen ist hier die Verquickung von Interessenlagen und etablierten Grundannahmen zu diagnostizieren. Der Kapitalismus ist in diesem Sinne nicht nur als Wirtschaftsform zu verstehen, sondern auch als Ideologie oder mithin gar Religion anzusehen, wie es zunächst von Walter Benjamin 1921 skizziert wurde.<sup>154</sup>

»Nach Benjamin stellt der Kapitalismus nicht nur, wie Max Weber meint, eine Säkularisierung des protestantischen Glaubens dar, sondern ist seinem Wesen nach selbst ein religiöses Phänomen, das sich parasitär aus dem Christentum entwickelt hat.«<sup>155</sup>

Die Mythen der kapitalistischen Ökonomie werden von der Mehrzahl der im Kapitalismus engagierten Akteuren reproduziert und getragen: Der Glaube an die Versprechung von Wohlstand, Leistung und Wettbewerb.<sup>156</sup> Im Kern besteht die neoliberale Gesellschaft der Selbstunternehmer auf einem traditionellen Modell des bürgerlichen Unternehmers, welches wiederum auf einem religiösen Fundament der protestantischen Ethik basiert, beziehungsweise diese als Legitimationsbasis für die eigene Herrschaft ansieht, demgemäß jeglicher Besitz entsprechend dem eigenen Fleiß und Können entsprungen und damit legitim und gerecht.<sup>157</sup> Die Deutung des Kapitalismus als Religion geht damit über die historische Analyse von We-

153 Kristof (2010): S. 26.

154 Benjamin (1991[1921]).

155 Agamben (2005): S. 77.

156 Deutschmann (2003); McMahon (2006): S. 96ff.

157 Demirovic (2015: S. 285-86): »Ein Merkmal der bürgerlichen Klasse ist, dass sie, wie alle anderen herrschenden Klassen vor ihr, ihre Verhältnisse nicht begreift. Denn würde sie sie begreifen, könnte sie ihre Lebensverhältnisse nicht mehr aufrechterhalten. Sie wissen nicht, was ihren Herrschaftszusammenhang ausmacht – so wie einstmalen Könige glauben konnten, sie seien von Gott eingesetzt, kann das Bürgertum an seine Arbeit und Leistung, an seine Kompetenzen und seine Verantwortung oder schlicht an den Überlebenskampf und die Stärke glauben und mit einer Vielzahl von Initiativen den Herrschaftszusammenhang aufrechterhalten.«

ber hinaus, der die protestantische Ethik als relevante Säule für die Entwicklung des Kapitalismus aufgezeigt hat. In der Analyse als Religion ist der Kapitalismus mit seinen Symbolen und Ritualen mithin eine Kultreligion.<sup>158</sup> Eine besondere Rolle spielt dabei Geld als pauschales Medium des Freiheitsversprechens, als Träger zeitlicher und räumlicher Optionen, als eine Grundlage für individuelle Freiheit und soziale Macht.<sup>159</sup>

»Kapitalismus ist also eine Form des Neuheidentums. [...] Der Kultus der kapitalistischen Religion dauert permanent an; jeder Tag ist ein Festtag des Warenfetischismus, und die Adepten zelebrieren den Kult unausgesetzt in äußerster Anspannung.«<sup>160</sup>

Der Ansatz, den Kapitalismus und mithin die materielle Lebensweise in den Kategorien von Ideologie bis hin zu Religion zu verstehen, bietet eine Erklärung für den fortwährenden Bestand einer irrational erscheinenden Lebensweise und Wirtschaftsform, welche nicht nur ökologisch nicht nachhaltig ist, sondern offenbar auch kein Optimum an Wohlbefinden zu generieren vermag. Einer konsequenten Idee der Rationalität und ihrer ökonomischen Ausprägung in Form des Grenznutzens folgend, lässt sich das gegenwärtige gesellschaftlich ökonomische Handeln jedenfalls nicht erklären, welches in den benannten Tretmühlen, Paradoxien und Pathologien verharret. Hier trifft vielmehr der Begriff eines *überentwickelten* Kapitalismus zu, in dem »[...] mit einem unangemessenen hohen Aufwand an gesellschaftlicher Arbeit nur eine durchaus begrenzte Menge gesellschaftlich brauchbarer Gebrauchswerte erzeugt wird.«<sup>161</sup>

Diese multiplen Leitbilder und Glücksversprechen des Kapitalismus abzulösen, erscheint als eine epochale, zivilisatorische Aufgabe. Der Rückbezug auf eine (in diesem Fall vorkapitalistische) Vergangenheit ist dabei wenig hilfreich. Dies gilt sowohl für, konservative oder auch kommunitaristische. Entsprechende traditionalistische Ansätze stehen in Widersprüchen zum eingangs formulierten Ziel eines aufgeklärten Fortschritts. »Die Problematik konservativen Denkens ergab sich seit je aus der Fragwürdigkeit seines Anspruchs, die alten Werte durch gedankliche Besinnung retten zu wollen, nachdem deren allgemeine Verbindlichkeit geschwunden war.«<sup>162</sup> Der Versuch, eine Ordnung als ewig zu postulieren, steht im Widerspruch zum Rationalismus: »Konservative Theorie, die beansprucht, das »tiefere« geistige Wesen des historischen Seins zu ergründen, negiert gerade jene historische Form des Geistes, die es überhaupt erst ermöglicht, von Geist, Wesen,

158 Ausführlicher zur Debatte über Kapitalismus als Religion siehe Baecker (2003); Lafargue (2009); Baudet (2009); Agamben (2005): S. 79f.

159 Deutschmann (2003): S. 154ff.

160 Bolz (2003): S. 196.

161 Fülberth (2006): S. 45.

162 Lenk (1972): S. 132.

und Idee zu sprechen: nämlich die menschliche Vernunft.«<sup>163</sup> Auch der Bezug auf Traditionen im Sinne des Kommunitarismus ist tendenziell selbstwidersprüchlich und vor allem in Zeiten der globalen Gesellschaft wenig plausibel, zumindest über die Ebene von kleinen Projekten und anderen experimentellen Räumen hinaus. Ein Mehr an geteiltem Glauben und gemeinsamer Tradition ist eine theoretische Option, jedoch ist das kommunitäre Glück in der Realität fraglich, denn weder können Gruppenzugehörigkeiten demokratische und rechtsstaatliche Strukturen ersetzen, noch entsprechen sie der modernen Lebensweise, in der die Individuen einer Gesellschaft sich aus tradierten Gruppenzugehörigkeiten bewusst befreien wollen und/oder parallel in verschiedenen Gruppen zugleich ein Zugehörigkeitsgefühl entwickeln.<sup>164</sup> Fraglich bleibt, ob es eine alternatives *Angebot einer Ideenlehre*, Ideologie oder Religion geben kann, welche eine praktikable Antwort und ein pragmatisches Angebot für die multiple Herausforderung formulieren kann oder ob nicht eher im Sinne der reflexiven Moderne und des aufgeklärten Glücksstrebens eine existenzialistische Einsicht gefordert ist, die wie auch immer gearteten Heil- und Erlösungsversprechen skeptisch bis ablehnend gegenüber steht und daher ihren Verlockungen gegenüber resistent ist. Erstaunlicherweise findet sich jedoch selbst bei den Kritikern der idealistischen Umweltbewegung wie Skidelsky/Skidelsky eine Referenz zur Religion als letzte Instanz des Wandels, welche eine unbestreitbare konsensuelle Basis für ein gutes Leben im Zeitalter des Postwachstums bieten soll: »Ob eine Gesellschaft, der jeglicher religiöser Impuls abhanden gekommen ist, sich selbst dazu motivieren kann, das gemeinsame Wohl anzustreben? Wir glauben eher nicht.«<sup>165</sup> Da der Rückbezug auf eine solche (religiöse) Hoffnung im Rahmen dieser Arbeit als weder plausibel noch präferabel anzusehen ist, verbleibt nun die Herausforderung angesichts der komplexen Lage zu skizzieren, wo, wie und von wem Ansätze eines Wandels konkret initiiert und institutionalisiert werden könnten.

### 10.4.3 Akteure des Wandels

Gesellschaftliche Entwicklung lässt sich nicht pauschal oder zentral regulieren und es entspricht auch nicht der Aufgabe der Politik, dies zu leisten. Politik muss vielmehr den Rahmen dafür bieten, also die freie Entwicklung der Gesellschaft ermöglichen. Im Zuge der nachhaltigen Entwicklung, so wurde bereits betont, verlangt dies ein hohes Maß an Reflexivität, welche eine besondere Herausforderung für

---

163 Lenk (1972): S. 148. Im Gegenzug kann jedes ontologisches Paradigma, etwa eine göttliche Ordnung oder ein Wesen der Dinge zur Rechtfertigung von elitären Herrschaftsinteressen dienen. Vgl. Reinsch (2011): S. 102.

164 Vgl. Prisching (1998): S. 36ff; Marx (2007): S. 145-150.

165 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 295.

etablierte Akteure und Institutionen darstellt. Auf einen offenen Diskurs zu hoffen, welcher eine aufklärerische Politikgestaltung erlaubt, ist daher in mehrfacher Hinsicht ambitioniert, wie die obigen Ausführungen zur Interessenlage innerhalb der kapitalistischen Gesellschaft bereits gezeigt haben.

»Eine politische Regulierung gesellschaftlicher Naturverhältnisse ist ein konflikthafter, komplexer und voraussetzungsvoller, ja widersprüchlicher und eigentlich unwahrscheinlicher Prozess. [...] Zur Einschätzung entsprechender Möglichkeiten und Zwänge muss die Gestaltung der Naturverhältnisse als ein Strukturproblem moderner kapitalistischer Gesellschaften aufgefasst werden.«<sup>166</sup>

Politische Maßnahmen setzen in der Regel auf die Optimierung bestehender Systeme, da sie diese repräsentieren. Entsprechend wird Nachhaltigkeitspolitik vorwiegend im Rahmen des ökonomischen Wachstumsmodells gedacht und zielt vor allem auf technische Innovationen beziehungsweise Effizienz und Konsistenz. Dabei sind auch die Bürger gefragt, etwa indem sie ihr Alltagshandeln auf Aspekte der Nachhaltigkeit hin überprüfen und ausrichten sollen, allerdings ohne die grundlegenden Strukturen ihres Handelns zu hinterfragen. Gegenwärtige Ansätze der Nachhaltigkeitskommunikation zielen oftmals darauf, Menschen zu umweltbewussterem Verhalten zu animieren, wie etwa das Konzept des *Nudging* oder das Modell von *Change Agents*. Entsprechende Ansätze könnten teilweise auch auf die Gesichtspunkte von Suffizienz ausgeweitet werden, etwa bei der Reduktion von Arbeitszeiten oder der Förderung von künstlerischen Betätigungen. Allerdings setzen die gegenwärtigen Maßnahmen häufig auf ökonomische Anreize und verfestigen somit das vorherrschende Modell der materiellen Nutzenmaximierung und der damit verbundenen sozialen Aspekte von Anerkennung. Hier ist dann ein Rebound-Effekt vorprogrammiert, da eingesparte Ressourcen mit hoher Wahrscheinlichkeit anderweitig eingesetzt werden und keine substantziellen Veränderungen der Wertemuster generiert.<sup>167</sup> Zudem ist fraglich, ob solche Ansätze auch da Veränderungen bewirken können, wo er nicht schon von den Akteuren gewollt ist und lediglich an den Gewohnheiten scheitert. Die emotionalen Debatten über die Einführung eines *Veggie-Day* oder die *Fahrverbote für Diesel-PKW* zeigen, dass das Konfliktpotential groß ist, wenn es um mehr als die umweltfreundliche Veränderung kleiner Alltagshandlungen geht. Als motivierende Beispiele für gesellschaftlichen kulturellen Wandel, die auch für die Akzeptanz von Suffizienz als Referenz dienen könnten, benennt Oliver Stengel die heute etablierte Akzeptanz von Homosexuellen und das

166 Görg (2003): S. 143. Kursiv im Original.

167 Lenz (2015): S. 298ff. Entsprechender Moral Accounting Effect lässt sich empirisch belegen: Menschen die etwas für Nachhaltigkeit getan haben tendieren dazu, sich anderweitig zu belohnen. Santarius (2015): S. 108-112. Siehe auch Mazar/Zhong (2010). Zur begrenzten Reichweite von Nudging siehe Lenz (2015): S. 180ff.



gewandelte Rollenbild der Frau.<sup>168</sup> Hierbei handelt es sich allerdings um Wandlungen, die mit dem ökonomischen System konform sind beziehungsweise sogar integrativ für dieses System wirken, etwa durch die Ausdehnung des Arbeitsmarktes und der Erweiterung von Konsumentengruppen. Die stoßen also nicht auf das benannte Strukturproblem der modernen kapitalistischen Gesellschaften.

Die Wahrscheinlichkeit von Veränderungen im Handeln von Menschen wird auch von temporären Umständen beeinflusst. Vor allem im Modus akuter Krisen öffnen sich *Opportunitätsfenster*, die dazu zwingen, das etablierte Handlungsmuster aufgrund der Krisensituation zu verlassen. Dies ist in Hinsicht auf Aspekte der Nachhaltigkeit etwa durch zunehmende Vorboten der Klimawandels auch in Ländern wie der BRD (zum Beispiel durch häufigere Unwetter oder lange heiße trockene Sommer) möglich. In Bezug auf die kapitalistische Marktwirtschaft wäre besonders eine weitere Finanz- und Wirtschaftskrise als ein solches Fenster zu benennen, zumal eine entsprechende Krise in den nächsten Jahren relativ wahrscheinlich ist.<sup>169</sup> Allerdings führen ökonomische Krisen meistens eher zum Wunsch nach einer Restauration der früheren Zustände, als dass sie eine progressive Entwicklung zugunsten der Transformation begünstigen. Für ökologische Krisen gilt das Gegenteil, wie Erfahrungen mit Umwelt- und vor allem nuklearen Katastrophen zeigen. Jene ökologischen Krisen gilt es aber möglichst zu vermeiden. Für die Frage des Wandels in der aktuellen Situation wäre also zunächst auf immanente Faktoren für einen Wandel zu fokussieren, die es erlauben, die bestehenden Strukturen aufzubrechen oder zumindest aufzuweichen.

In Bezug auf das Leitbild nachhaltiger Entwicklung leisten hier vor allem Akteure aus dem Bereich von Umweltverbänden und Initiativen wertvolle Beiträge. Hinsichtlich der Frage nach einer nachhaltigen Gesellschaft bieten sie aber nur ein begrenztes Modell, wie schon in Kapitel 7 aufgezeigt wurde. Ihr Blickpunkt liegt auf Konzepten für eine ökologische Gesellschaft und der Maßgabe der Ökologie werden im Zweifel andere Ziele und Werte untergeordnet. Aus der Perspektive der Gestaltung einer Gesellschaft, die mehr subjektives Wohlbefinden erlaubt und damit zur Nachhaltigkeit beiträgt, sind hier andere Akteure gefragt, um die ökologischen Visionen zu ergänzen. Jedoch sind diese Akteure weniger leicht zu benennen. Es gibt keinen *Bundesverband für subjektives Wohlbefinden* – und es kann ihn auch eigentlich nicht geben, denn, so wurde im Laufe der Arbeit deutlich gemacht, ist die Vielfalt des Wohlbefindens die entscheidende Charakteristik eines aufgeklärten Strebens nach Glück.

Die Frage *Wie wollen wir leben?* ist nicht von einer Autorität zu beantworten, sondern muss von allen diskutiert und beantwortet werden. Entsprechend sind Diskurse auf allen Ebenen der Gesellschaft zu führen. Auf die Verantwortung der

168 Stengel (2011): S. 299, 312ff.

169 Streeck (2013).

Politik, solche Diskurse zu ermöglichen und zu initiieren wurde bereits hingewiesen. Es ist aber keineswegs die alleinige Aufgabe der Politik dies zu initiieren und es ist ihr erst Recht nicht möglich, die Diskursräume auch sinnvoll auszugestalten. Hier sind verschiedenste private und öffentliche Akteure gefragt. Besonders hat der Bereich von Kunst und Kultur hier die gesellschaftliche Aufgabe, ebenso Debatten anzuregen, wie andere Sichtweisen auf bestehendes zu eröffnen. Dies wurde inzwischen auch in der offiziellen Diskussion zu nachhaltiger Entwicklung erkannt, etwa wenn der Geschäftsführer des Deutschen Kulturrates im Nachhaltigkeitsalmanach 2018 zu Wort kommt und dabei eine Brücke zu Suffizienz und einem *aufgeklärten Hedonismus* aufzeigt:

»Kunst und Kultur sind dabei in zweifacher Hinsicht gefordert: Zum einen gilt es in viel stärkerem Maße, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass nachhaltige Entwicklung eine kulturelle Herausforderung ist. Von alten Mustern und Gewissheiten gilt es sich zu verabschieden und neue Zukunftsstrategien zu entwickeln.«<sup>170</sup>

»Der Mensch ist ein lustbetontes Wesen. Etwas zu tun, das Freude macht, das nicht den Verzicht, sondern den Gewinn betont, animiert zum Mit-machen. Das Thema Nachhaltigkeit muss positiv kulturell besetzt werden. Wenn uns dies gelingt, wird nicht mehr der Verzicht als Erstes stehen, sondern der Gewinn.«<sup>171</sup>

Diskurse über Glück und das gute Leben sollten dabei idealer Weise bereits Elemente des Wohlbefindens in sich integrieren. Möglicherweise kann gerade der Bereich der Ästhetik, welcher so schwer zu fassen ist, Bezüge und Gemeinsamkeiten herstellen und mithin als inspirierende ästhetische Utopie agieren.<sup>172</sup> Das ästhetische Element trägt zum Diskurs bei, wenn etwa mit Habermas »Kunst als genuine Verkörperung einer kommunikativen Vernunft«<sup>173</sup> zu verstehen ist und sich von dem Ansatz der Warenästhetik genuin unterscheidet: »Schillers ästhetische Utopie zielt freilich nicht auf eine Ästhetisierung der Lebensverhältnisse, sondern auf eine Revolutionierung der Verständigungsverhältnisse.«<sup>174</sup>

Wenn Gesellschaft als soziales Gebilde verstanden wird, das als beständig von den einzelnen Gesellschaftsmitgliedern (re)produziert wird, so kommt diesem individuellen Handeln mehr Bedeutung zu als bei einem statischen, traditionalistischen Gesellschaftsverständnis. Es sind dann nämlich durchaus individuelle Verhaltensweisen, die auf das gesellschaftliche Gefüge verändernd einwirken können.

170 Zimmermann (2018): S. 52.

171 Zimmermann (2018): S. 55.

172 Als Beitrag des utopischen Denkens wurde Schillers ästhetische Utopie z.B. von Adorno, Bloch und Habermas rezipiert. Siehe Berghahn (2000): S. 285f. Siehe auch Habermas(1988): S. 59-64.

173 Habermas(1988): S. 62.

174 Habermas(1988): S. 63.

Somit ergibt sich für das Individuum die Aufgabe, sein (re)produktives Wirken zu reflektieren und in Bezug zu seinen Ideen eines guten Lebens zu gestalten.<sup>175</sup> Als Lebenskunst ist es die Praxis des Einzelnen, sein Leben zu reflektieren und andere Praxen zu erforschen: »Das ist Lebenskunst: Eine fortwährende Arbeit der bewußten Gestaltung des Lebens und des Selbst, um daraus ein Kunstwerk zu machen.«<sup>176</sup> Dies lässt sich als Möglichkeit für das Individuum ebenso lesen wie als Aufforderung an das Individuum, seine Möglichkeiten zu nutzen. Im Verständnis von *Lebenskunst* als Ansatz des aufgeklärten Strebens nach Glück ist es somit das Individuum, welches einen Wandel bewirken kann; sei es individuell als Lebenskünstler oder in der Zusammenkunft in Kollektiven und Gruppen je nach Anlass. Lebenskunst impliziert damit die Aufgabe, entsprechende Freiräume zu generieren, die Lebenskunst ermöglichen, also sich auch politisch für den Erhalt und Ausbau von Freiräumen einzusetzen. Die Idee des Individuums ist hierbei zu verfolgen als Subjektivität des Wohlbefindens und zu verteidigen gegen die beständigen Kommerzialisierungen der Warengesellschaft.<sup>177</sup>

Unter dem Blickwinkel auf Glück und Nachhaltigkeit zeigt sich die gegenwärtige Lage in ihrer historischen Besonderheit: Die gegenwärtige Generation gehört zu der ersten, die eine umfangreiche Freiheit von materieller Not erleben darf. Dabei überdehnt sie jedoch (ungewollt) die ökologischen Grenzen und kommt an die Grenzen des etablierten althergebrachte Weltbildes von Wohlstandswachstum als Fortschrittsnarrativ. Die Menschen der Spätmoderne brauchen also unbedingt neue Orientierungssysteme und sie sind sich dessen auch zunehmend bewusst.<sup>178</sup> Das zunehmende Bewusstsein für die Notwendigkeit des Wandels trifft aufgrund des Wohlstands auf einen relativ großen Freiraum für diskursive Auseinandersetzungen. Es bestehen also reale Optionen für Reflexivität, welche für die oben genannte Herausforderungen der Erneuerung der Moderne relevant erscheint: gemeinsam eine ebenso verträglichen wie wünschenswerten Fortschritt zu gestalten.<sup>179</sup> Das seit einigen Jahren populäre Thema *Glück* zeugt von dieser Suche und seine Wege mäandern zwischen den Polen etablierter Angebote und früherer Ideale, von einer biedermeierartigen Form des Glücks auf dem Land (Stichwort *Land-*

175 Die Soziologie der Nachhaltigkeit untersucht entsprechend das soziale Handeln im gesellschaftlichen Kontext. Wendt et al. (2018); Henkel et al. (2017).

176 Schmid (2004a): S. 186.

177 Die Figur Bartleby im gleichnamigen Roman von Melville (2004) äußert durch ein ebenso sanftes wie bestimmtes *I would prefer not to* ihre Distanzierung und Loslösung von gesellschaftlichen oder ökonomischen Ansprüchen. Gegenüber der Figur, welche letztendlich in kummulierter Nicht-Präferenz untergeht wäre in realiter jedoch auch das zu Bevorzugende zu bestimmen und zu verfolgen.

178 Stengel (2011): S. 252; Kersting (2000): S. 79.

179 Mill vertrat den Ansatz, dass es eine der wichtigsten Quellen des Fortschritts sei, Menschen mit anderen Menschen in Kontakt zu bringen, deren Denk- und Handlungsweisen sich vom Vertrauten unterscheiden. Berlin (2009): S. 159.

*lust*) oder in der Gemütlichkeit des eigenen Heims (Stichwort *Hygge*), aber auch zu gemeinschaftlichen Aktivitäten wie Nachbarschaftsgärten oder dem Singen im Chor. Oftmals finden sich hier nicht nur private, individualistische Ansätze, das eigene Leben schöner und glücklicher zu machen, sondern diese Formen des Suchens wirken auch in die Gesellschaft zurück, etwa wenn mehr Menschen die Möglichkeiten von Teilzeitarbeit, Auszeiten (Sabbaticals) oder Elternzeit nutzen.

Um Formen der Lebenskunst auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene zu erkunden, sollten Menschen zum spielerischen Experimentieren eingeladen werden. Mögliche Ansätze durch Projekte und Reallabore wurden bereits benannt. Modelle wie das Grundeinkommen sind hier ebenso wertvolle Werkzeuge, um Freiräume zu schaffen und Menschen die Ängste vor Veränderungen zu nehmen oder zumindest zu mindern. *Pioniere des Wandels* sind gefragt und sie stecken im Verständnis der Lebenskunst in jedem Menschen.<sup>180</sup> Oder anders formuliert: *Jeder Mensch ein Lebenskünstler.*

---

180 Schneidewind (2018): S. 452-475. Als Pioniere des Wandels versteht er Menschen, die beispielsweise über ein bewusstes Konsumverhaltens hinaus aktiv werden und damit sozusagen transformative Bürger werden.

## 11. Schluss

---

### 11.1 Ergebnisse der Arbeit

In der vorliegenden Arbeit konnte gezeigt werden, dass das subjektive Wohlbefinden und Suffizienz zusammengeführt werden können und diese Zusammenführung dem Erreichen des Ziels der nachhaltigen Entwicklung förderlich ist. Somit wurde die These der Arbeit grundlegend bestätigt. Übergreifend lässt sich feststellen, dass ein aufgeklärtes Streben nach Glück aber tendenziell auf *Wohlbefinden* und nicht *Wohlstand* zielt. Das Streben nach Glück, so es informiert und reflektiert ist, bietet damit eine Alternative zur gegenwärtig dominanten materialistischen Lebensweise und kann daher als Leitmotiv für eine suffiziente Lebensweise fungieren. Es zeigt sich jedoch der Bedarf einer differenzierten Betrachtung der Konzepte von Wohlbefinden, Glück, Zufriedenheit und dem guten Leben.

Ausgangspunkt für den Entwurf einer Theorie von Glück und Nachhaltigkeit ist das Verständnis von nachhaltiger Entwicklung als einem anthropozentrischen Modell, bei dem nicht nur eine mögliche Verbindung zwischen Glück und Nachhaltigkeit besteht, sondern sie logisch aufeinander bezogen sind:

*Glück ist nicht möglich ohne Nachhaltigkeit.* Ein aufgeklärtes Glücksstreben bezieht auch die Zukunft ein, für die es gilt, das Glück weiterhin zu ermöglichen. Somit ist der Wunsch nach fortwährendem Wohlbefinden der logische Anspruch an Nachhaltigkeit.

*Nachhaltigkeit ist nicht plausibel ohne Glück.* Nachhaltigkeit muss sich auf etwas beziehen, das erhalten werden soll. Dies ist grundlegend das subjektive Wohlbefinden jedes einzelnen Menschen und somit auch aller Menschen. Nachhaltigkeit bezieht sich somit inhärent auf Glück als das legitime Ziel, welches anzustreben und zu erhalten ist.

*Glück und Nachhaltigkeit gehören zusammen.* Nachhaltige Entwicklung als primär anthropologisches Konzept ist nur durch Bezüge auf das Wohlbefinden so begründbar, dass Menschen ihr zustimmen können. Widmen sich Menschen dem subjektiven Wohlbefinden, so müssen sie mithin dem Ziel nachhaltiger Entwicklung zustimmen.

Im Folgenden werden Haupterkenntnisse der Arbeit zusammenfassend in 5 Punkten dargestellt.

(1) *Erkenntnisse der Glücksforschung in Bezug auf Suffizienz.* Die empirische Glücksforschung zeigt, dass die Korrelation von Wohlstand und Wohlbefinden sich nur relativ, nicht absolut ist. Entspricht das Einkommen dem gesellschaftlichen Durchschnitt, zeichnet sich eine Art materielles Sättigungsniveau ab, oberhalb dessen die Steigerung von Besitz und Vermögen nur eine minimale Steigerung des subjektiven Wohlbefindens generiert. Der Blick in die philosophischen Lehren zu Glück und gutem Leben zeigt, dass eine materialistische Lebensweise keinem reflektierten Leitbild eines guten Lebens entspricht. Für das Wohlbefinden ausschlaggebend sind vor allem Aspekte, die nicht unmittelbar mit einer materialistischen Lebensweise verbunden sind: soziale Kontakte, Sinn, Muße, Naturbezug, Spiel und Kultur/Kunst. Empirische Glücksforschung und Philosophie zeigen jedoch auch, dass der Mensch an sich nicht suffizient im Sinne von genügsam ist, sondern nach persönlicher Entwicklung und Entfaltung strebt sowie bemüht ist, die Bedingungen seines Lebens zu verbessern. Als Kulturwesen ist er dabei zunächst unbegrenzt in der Vielfältigkeit seiner Lebensgestaltung. Das Streben nach Wohlbefinden und die Maßgabe der nachhaltigen Entwicklung verbleiben deshalb im Spannungsverhältnis, da verschiedene Formen des Strebens nach Glück verschiedenen Bedarf an Ressourcen haben.

(2) *Tretmühlen des Glücks.* Die gegenwärtig dominante Form der materialistischen Lebensweise bietet relativ hohes Maß an subjektivem Wohlbefinden, birgt aber zugleich signifikante Nebeneffekte. Diese wurden in Form der Tretmühlen des Glücks, sowie den Paradoxien und Pathologien der modernen Gesellschaft identifiziert. Sie zeigt, dass das Glücksversprechen der materialistischen Lebensweise vielfach unerfüllt bleibt. In Rückbezug auf die Erkenntnisse der Glücksforschung wäre eine Lebensweise, welche deutlich weniger Erwerbsarbeit und Leistungsorientierung beinhaltet, sowie die Bedürfnisbefriedigung weniger stark der Sphäre des Konsums überlässt, naheliegend, um ein höheres Maß an Wohlbefinden zu erzielen. Als zentrale Elemente einer Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens wurden benannt: Beziehungen pflegen, Spiel, Kunst/Kultur und Muße.

(3) *Formen einer suffizienten Lebensweise.* In der Literatur zu Suffizienz finden sich verschiedene Bezüge zu Konzepten von Wohlbefinden und dem guten Leben. Es wurden dabei 3 Ansätze eines Glücksverständnisses suffizienter Lebensweisen herausgearbeitet. Zwei beziehen sich das eudamonische Modell des guten Lebens, in welchem das subjektive Wohlbefinden hinter einem objektiven Glück zurücksteht. Dies wird in der Literatur zu Suffizienz beispielsweise mit dem Begriff *das rechte Maß* bezeichnet. Hierzu gehören einerseits pantheistisch-spirituelle Ideenlehren mit kosmologischen Modellen, etwa die Tiefenökologie, die ein harmonisches Miteinander von Mensch und Natur zum Ziel haben. Andererseits Modelle, die einen Bezug zur christlichen Askese haben, indem sie auf Selbstbeschränkung als Tugend

an sich verweisen. Der dritte Ansatz steht hierzu im Kontrast und verweist auf die Idee des Hedonismus. Hier wird durch das Verfolgen eines leiblich orientierten Glücks ein indirektes Modell des nachhaltigen Lebensweise entworfen. Die drei Modelle zeichnen sich durch ein unterschiedliche Ausmaße an Plausibilität und Präferabilität aus. Vor allem gegen die Idee der Askese und kosmologisch-spirituelle Modelle lassen sich relevante Einwände formulieren, da sie nur bedingt mit den Erkenntnissen der Glücksforschung und einer aufgeklärten Philosophie des guten Lebens kompatibel sind. Das bisherige Verständnis von Suffizienz ist zudem meist geprägt von einer Normativität der Nachhaltigkeit: was nachhaltig ist sei gut und daher dem Menschen als Glück inhärent angelegt. Die Annahme eines genügsamen Idealzustandes, bei dem der Mensch in Harmonie mit der Natur lebt, erscheint nicht plausibel. Der Bezug zum *rechten Maß*, zu welchem der Mensch zurückzufinden hätte, damit eine nachhaltige Lebensweise zustande kommt, ist zwar populär, aber vage und bietet daher als Leitmotiv keine Orientierung.

(4) *Aufgeklärter Hedonismus als Leitmotiv.* Gemäß der ausgeführten Betrachtungen ist der Ansatz des aufgeklärten Hedonismus mit großem Potential versehen, zu einer nachhaltigen Lebensweise beizutragen. Die Motive *Anthropologie statt Metaphysik* von Ernst Tugendhat und *Leibsein als Aufgabe* von Gernot Böhme kumulieren im aufgeklärten Hedonismus und beziehen sich auf die Grundlagen einer modernen Gesellschaft und der Idee des Individuums. Für die Praxis lässt sich daraus eine leibangebundene Lebenskunst skizzieren, welche die oben genannten vier Elemente einer nicht-materialistischen Lebensweise aufnimmt und besonderen Bezug auf die Frage von Leiblichkeit (Somatik) und der Selbstverhältnisse legt. Besonders die Bereiche von Kultur und Kunst ermöglichen die Kombination von fortwährender menschlicher Entwicklung ohne notwendige fortwährendes Wachstum des materiellen Wohlstands und symbolisieren damit den Ansatz einer nicht-intendierten Suffizienz.

(5) *Politische Implikationen.* Unter Verweis auf die Grundlagen von Liberalismus und Utilitarismus lässt sich eine Kritik an der ökonomisch dominierten Politikgestaltung der Gegenwart formulieren. Die Reduktion von Nutzen als Gewinn, Besitz und materiellem Wohlstand ist nicht plausibel und steht mit der Idee des größten Glücks aller im Konflikt. Das Streben nach Glück neu zu fokussieren kann hier einen wertvollen Beitrag leisten, um im Sinne einer reflexiven Moderne sowohl die ökologische Krise als auch die Pathologien der modernen Gesellschaft zu thematisieren. Dazu sind unter anderem Diskurse und Reallabore gefragt, die konsequent und kreativ die Frage nach dem Glück stellen. Die Einrichtung von Indizes für Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen wäre ebenso eine vielversprechende Maßnahme. Das größtmögliche Glück aller verlangt zugleich nach einer Begrenzung der ökonomischen Interessen und einer Förderung von sozialen und kulturellen Aspekten. Eine solche Politik steht jedoch im Konflikt mit dem Kapitalismus als Wirtschaftsweise und Gesellschaftsform. Diese grundlegende Barriere macht es

schwer, konkrete und vielversprechende Ansatzpunkte zu identifizieren. Das Modell der Lebenskunst beschreibt eine entsprechende selbstreflexive Suche und kann als relevanter Beitrag zu einer nachhaltigen Moderne gelten.

## 11.2 Ausblick

Im Folgenden wird skizziert, welche zentralen Punkten zur weiteren Forschung sich aus den Ergebnissen und Erkenntnissen der Arbeit ergeben. Dabei ist zunächst festzuhalten, dass insgesamt ein ebenso großes wie vielfältiges Potential besteht, das Themenfeld von Glück und Nachhaltigkeit weiter zu erforschen. Hier sind besonders 3 Punkte zu benennen, die konkret an den vorliegenden Entwurf einer Theorie von Glück und Nachhaltigkeit anknüpfen.

(1) *Wohlbefinden als Leitmotiv einer nachhaltigen Moderne.* Betrachtungen, wie gesellschaftlicher Wandel funktioniert, sind ausgehend von den Ergebnissen dieser Arbeit vor allem in Hinblick auf die Ideen von Glück, Zufriedenheit und subjektivem Wohlbefinden zu erstellen. Bisherige Studien zu Akteuren des Wandels beziehen sich meist direkt auf die direkt nachhaltigkeitsrelevanten Werte und Handlungsmuster. Gerade in Hinblick auf den Ansatz der nicht-intendierten Nachhaltigkeit sind hier theoretische Forschungen und empirische Studien wünschenswert, etwa für die Effekte von Maßnahmen der Sozial- und Kulturpolitik oder einem Grundeinkommen. Ebenso ist die Entwicklung von Indizes für Lebensqualität und Wohlbefinden und ihrer Effekte auf den öffentlichen Diskurs und die Politikgestaltung zu beobachten. Für den Ansatz der Lebenskunst wäre zudem eine detaillierte Analyse anhand von Kategorien (zum Beispiel Klasse/Milieu) oder in Hinsicht auf Geschlechterverhältnisse wertvoll. Hier gilt es zudem, die tendenziell elitär-intellektuelle Konzeption von Lebenskunst als rein philosophischem Konstrukt zu relativieren und anhand von Alltagspraktiken anschaulich werden zu lassen. Dabei stellt sich ebenso die Frage, wie sich das Streben nach Wohlbefinden in politischen Bewegungen wiederfinden beziehungsweise ausdrücken kann.

(2) *Projektion auf die Globale Dimension.* Im 21. Jahrhundert lässt sich das Thema nachhaltige Entwicklung nicht plausibel behandeln, ohne die globale Dimension zu beachten. Die Entwicklung von Transformationsstaaten und Schwellenländern hat zu einem rasanten Zuwachs einer *neuen globalen Mittelschicht* geführt und zur Verbreitung einer weltweit sich angleichenden materialistischen Lebensweise beigetragen – mit signifikanten Auswirkungen auf den globalen Ressourcenbedarf.<sup>1</sup> Für das Jahr 2030 werden bis zu 4,8 Milliarden Menschen als globale Mittelschicht

---

1 Vgl. Paech (2005): S. 89. Jackson (2008). International Energy Agency (2010: S. 5.): »Auf Nicht-OECD-Mitgliedstaaten entfallen 93 % des erwarteten Anstiegs [bis 2035] des weltweiten Primärenergiebedarfs im Szenario der neuen energiepolitischen Rahmenbedingungen. Diese



prognostiziert, die einer materialistischen Lebensweise zugeneigt sind und einen Nachfrageboom bei ressourcenintensiven Produkten wie Autos, Elektrogeräten, aber auch dem Fleischkonsum auslösen.<sup>2</sup> In Bezug auf alternative Entwicklungspfade besteht somit vor allem für die sich rasant entwickelnden Ökonomien in den sogenannten Schwellen- und Entwicklungsländern die dringende Notwendigkeit, das Modell der nachholenden Entwicklung aufzugeben und unmittelbar eine qualitative Entwicklung anstelle quantitativen Wachstums anzustreben.<sup>3</sup> Grundlagen dafür bestehen durchaus weltweit im jeweiligen kulturellen Erbe. So finden sich in den philosophischen, religiösen und kulturellen Grundlagen von Konfuzianismus, Buddhismus und Hinduismus Ansätze, die zur kritischen Reflexion der materialistischen Lebensweise auffordern.<sup>4</sup> Nicht zuletzt wäre eine Betrachtung von subjektivem Wohlbefinden im Kontext der *Sustainable Development Goals* wertvoll.

(3) *Reflexivität der Forschung*. Als eine Art wissenschaftlicher Querschnittsaufgabe hat Pierre Bourdieu unter dem Begriff der *Reflexiven Anthropologie* Überlegungen zum Verhältnis von Beobachter und Objekt in der Wissenschaft angestellt: »Meiner Meinung nach ist eine der Hauptfehlerquellen in den Sozialwissenschaften die unkontrollierte Beziehung zum Objekt, die dazu führt, daß diese unanalyisierte Beziehung in das Objekt der Analyse hinein projiziert wird.«<sup>5</sup> Bourdieu attestiert, dass die Sozialwissenschaftler zwar einerseits die Objektivierung der sozialen Welt zu ihrem Beruf gemacht haben, aber andererseits selten in der Lage sind, sich selber zu objektivieren.<sup>6</sup> Die eigenen anthropologischen Grundlagen sind nämlich so verwurzelt, dass die meisten Forschenden diese nicht reflektieren. Im Zuge der Untersuchung von Suffizienzkonzepten zeigt sich beispielhaft, dass viele Beiträge sich auf das gesellschaftlich dominante, christlich geprägte Wertesystem beziehen, ohne die darin angelegten Implikationen (zum Beispiel in Hinsicht auf die Selbst-

---

Entwicklung spiegelt das schnellere Wachstum der Wirtschaftsleistung, der Industrieproduktion, der Bevölkerung und der Urbanisierung in diesen Ländern wider.«

2 Myers/Kent 2005; Wilson/Dragusanu (2008); Popp (2014); Nair (2011).

3 Seitz (2013); Nair (2011): S. 121. Ein solcher Ansatz wird auch als ökologisches leapfrogging bezeichnet, da die Länder eine oder mehrere Entwicklungsstufen im Sinne der Industrialisierung überspringen. Vgl. Paech (2005): S. 82-83; Sachs (2002): S. 84. Hier stimmt es zuversichtlich, dass mit Gross National Happiness das bisher prägnanteste Beispiel für einen alternativen Wohlstandsindex aus dem globalen Süden stammt. Dallmer (2018).

4 Bauer (1971); Gransow (2006); Roetz (2006), Stevenson/Haberman (2008): S. 39, S. 48; Shin et al. (2009). Bargatzky (2010): S. 120ff. Mehr zu Glücksvorstellungen verschiedener Kulturen bei Bellebaum (1994), Pieper (2003); Bormans (2011); McMahon (2006).

5 Bourdieu/Wacquant (1996): S. 99.

6 Bourdieu/Wacquant (1996): S. 99.

verhältnisse) zu benennen oder zu hinterfragen.<sup>7</sup> Beispielhaft formulieren dies, wenn auch etwas drastisch, Skidelsky/Skidelsky:

»Die meisten radikalen Klimaschützer hassen Gier und Luxus leidenschaftlich. [...] Aus einem großen Teil der ökologischen Literatur spricht die Liebe zum Büßergewand. Sehr deutlich ist der puritanische Zungenschlag in George Monbiotts Ankündigung, die Kampagne für den Klimaschutz fordere ›nicht Überfluss, sondern Mangel. Es ist eine Kampagne, die nicht mehr Freiheit will, sondern weniger.«<sup>8</sup>

In Bezug auf das latent vernachlässigte Modell des aufgeklärten Hedonismus hat sich gezeigt, dass die Geistes- und Sozialwissenschaften, und vor allem die Philosophie, sich seit jeher wesentlich weniger mit dem Leib als mit dem Geist befasst haben. Sie folgen damit der dominanten und hierarchischen Dualität und reproduzieren sie. Das problematische Verhältnis zur (eigenen) Körperlichkeit findet sich in der Philosophie vielfach wieder, von der Antike bis in die Moderne.<sup>9</sup> So stellt schon Aristoteles die seelischen Güter über die des Leibes, ohne allerdings eine solide Begründung dafür zu liefern, es wird vielmehr geradezu selbstreferenziell postuliert.<sup>10</sup> Eine oft persönlich angelegte tiefe Skepsis besteht gegenüber allen leiblichen Genüssen. Wenn überhaupt so sind das Sehen und Hören als ästhetische Erfahrungen noch genehm, während Geruch und Geschmack verpönt sind. Vor allem die Sexualität war und ist ein schwieriges Thema in der Philosophie.<sup>11</sup> Es ist auffällig, dass das Thema Sexualität in der empirischen Glücksforschung kaum vorkommt. Hier kann ein entsprechendes moralisches Framing angenommen werden.<sup>12</sup>

---

7 Zudem findet sich die christliche Prägung direkt bei einigen VertreterInnen (Personen und Organisationen) im Nachhaltigkeitsdiskurs wieder und hat somit Auswirkungen auf das Menschenbild und die Vorstellungen zum subjektiven Wohlbefinden.

8 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 180.

9 Schon Platon hat eine Abneigung gegen körperliche Genüsse und die mangelnde Vernunftkontrolle in der Liebeslust. »Platon hat de facto nur seine vorgefassten Präferenzen in seine metaphysische Ordnung projiziert.« Kanitscheider (2011): S. 66 (Verweist hier auf Platon *Philebos* 63b). Über das Verhältnis von Aristoteles zur Lust schreibt Hossenfelder: »So kommt erwartungsgemäß heraus, daß Aristoteles' eigene Lust, die Lust am philosophischen Denken, die beste ist.« Hossenfelder (1998): S. 51. Onfray (1991a: S. 147) über Sartre: »Der Philosoph steht durchaus in der Platonischen Tradition, der Vorzüglichkeit der Idee, der Dinge des Geistes und des Ekels vor dem Körper[...]«.

10 NE 1098b.

11 Verschiedentlich ausgeführt mit zahlreichen Beispielen bei Korthalts (2006); Onfray (1991a); Marzano (2013): S. 113-127; Wiegerling (2008): S. 58-62.

12 So findet sich in den meistern Büchern über das Glück eher wenig zum Thema Sexualität. besonders die positive Psychologie fällt hier auf: im 30-seitigen Register des Buches *Flourish* von Seligman (2012) sind die Begriffe Sexualität und Erotik überhaupt nicht zu finden.

»Von Spinoza bis Karl Popper plädierten die meisten Denker dafür, die Affekte und Leidenschaften zu bändigen und zu unterdrücken, wie eigentlich geschichtlich sich die Ethik, speziell die christliche, zum größten Teil als Anleitung zur Triebsublimierung verstanden hat. Man kann vermuten, dass dies ein spezifischer Philosophendefekt ist, weil diese aufgrund ihrer Reflexionstätigkeit gar nicht mehr in der Lage sind, das Lustpotential ihres eigenen Körpers auszunutzen. So versteht sich, warum die Überzahl der Denker ein solch gebrochenes Verhältnis zur Sinnlichkeit besaß, d.h. eine Haltung, die sie dann unbewusst in ihre Ethik haben einfließen lassen.«<sup>13</sup>

Insgesamt ist der wissenschaftlichen Welt eine Verbindung zu den Werten der protestantischen Ethik zu attestieren. Fleiß und ein hohes Maß an Selbstdisziplin sind gefordert – die Distanz zu Körper- und Leiblichkeit ergibt sich dann oft von selbst aus dem Rahmen der Arbeitsgestaltung.

»Was machen Soziologinnen und Soziologen, wenn sie Soziologie ›machen‹? Im Großen und Ganzen wohl folgendes: Sie sitzen auf Stühlen, lesen Texte, streichen diese vielleicht an, machen sich handschriftliche Notizen, tippen auf einer Tastatur und schauen in einen Bildschirm.«<sup>14</sup>

Dies gilt weitgehend aber auch für jene, die als Pioniere versuchen, den Wandel voran zu treiben und sich in zahlreichen Initiativen mit voller Energie engagieren. Weitgehend sind auch sie in eben jene Welt eingebunden, die auf einem starken Arbeitsethos basiert.<sup>15</sup> Hier bleibt es ein Forschungsfeld, das sich vor allem in der Praxis manifestieren muss, wie der nachhaltige Umgang mit sich selbst im Rahmen des Streitens für die große Transformation gelingen kann.

### 11.3 Schlusswort

Den Ausführungen zu Glück und Nachhaltigkeit in dieser Arbeit folgend ließe sich die Definition von nachhaltiger Entwicklung umformulieren und würde dann lauten:

»Sustainable development is development that allows all people the pursuit of happiness in the present without compromising the ability of future generations to pursue their own happiness.«

---

13 Kanitscheider (2008): S. 201-202.

14 Gugutzer (2015): S. 140.

15 Pourian (2016) berichtet von ihrer Zusammenarbeit mit AktivistInnen aus der Transition-Town Bewegung, dass diese eine besonderes Ausmaß von Erschöpfung und damit verbundenen körperlichem Raubbau zeigen.

Aus dieser Formulierung ergibt sich dann als logische Frage: *What is happiness?* Es war glücklicherweise nicht das Ziel dieser Arbeit, diese Frage final zu beantworten. Die Arbeit wollte lediglich aufzeigen, dass die Frage elementar ist – besonders für das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung.

In der Beschreibung der Ausgangslage für die vorliegende Arbeit wurde das Modell der *Donut-Economy* von Kate Raworth vorgestellt, da es die Herausforderung nachhaltiger Entwicklung anschaulich darstellt: ein gutes Leben für alle Menschen innerhalb der planetaren Grenzen zu ermöglichen. Raworth hat sich in ihrer Arbeit auch mit den notwendigen Herangehensweisen befasst, um als Menschheit im *safe and just space for humanity* navigieren zu können:

»Viele transformative Gedanken werden auf anderen Feldern des Denkens hervorgebracht, wie etwa in der Psychologie, der Ökologie, der Physik, der Geschichte, der Erdsystemwissenschaft, der Geografie, der Architektur, der Soziologie und der Komplexitätswissenschaft. Die Wirtschaftstheorie wäre gut beraten, die Angebote dieser anderen Disziplinen anzunehmen.«<sup>16</sup>

Erstaunlicherweise lässt Raworth die Philosophie in ihrer Aufzählung außen vor. Dabei ist es in guten Teilen, wie die vorliegende Arbeit aufgezeigt hat, eine philosophische Bestimmung, was als das gute Leben anzusehen ist. Das Verständnis von Glück, Zufriedenheit und subjektivem Wohlbefinden ist äußerst relevant für die Frage nach Leitmotiven einer nachhaltiger Lebensweise. Subjektives Wohlbefinden gelingt nicht ohne Reflexion dessen, was als gutes, gelungenes und sinnvolles Leben anzusehen ist.

»Aber der entscheidende Wert dieser Frage, wofür es sich zu leben lohnt, ist ein ganz anderer. Er liegt im Akt, diese Frage zu stellen und damit alles, was wir Vernunft nennen, an dieser Frage zu messen. Denn nur wenn wir das tun, bekommen alle Formen von Teilvernunft, auf die wir gegenwärtig so sehr Rücksicht nehmen, ihren eigentlichen Sinn. [...] Denn nur gemessen an dieser Frage, haben teilvernünftige Prinzipien wie Sicherheit, Gesundheit, Umweltschutz, Kosteneffizienz etc. ihren partiellen Sinn.«<sup>17</sup>

Während die Philosophie die zentrale Frage stellt, was ein gutes Leben ausmacht, so bietet sie jedoch keine endgültige Antwort, was *das* gute Leben ist. Philosophie dient hier aber als Handwerk, welches die Fähigkeit zur Selbstreflexion entwickeln hilft und es ermöglicht, eine eigene Antwort zu finden.

»Die sokratischen Dialoge verlangen von ihren Lesern, was Sokrates von seinen Gesprächspartnern fordert: Sie müssen alle Überzeugungen untersuchen, die ih-

---

16 Raworth (2018): S. 107.

17 Pfaller (2017): S. 143.

nen wichtig sind, bestimmen, mit welchen anderen Überzeugungen sie in logischer Verbindung stehen, nur diejenigen akzeptieren, die zueinander passen und ihr Leben dementsprechend einrichten.«<sup>18</sup>

Eine kritische Selbstreflexion ist sinnvoll und notwendig, um sich vor Irrtümern zu schützen, etwa den genannten Tretmühlen des Glücks, den Wohlstandsfallen oder dem illusionären Glück. Eine beständige Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen, im Blick die Leibangebundenheit der Vernunft, erlaubt eine Aneignungsprozess und letztendlich die Souveränität. In der Form der Lebenskunst finden dabei Theorie und Praxis zusammen. Während in der Debatte um Suffizienz oftmals die Annahme vertreten wird, der Mensch müsse sich weniger um sich und mehr um die Umwelt kümmern, laden die vorliegenden Erörterungen zu einer überraschend anderen Sichtweise ein, nämlich, dass *der Mensch sich mehr mit sich selbst beschäftigen möge*.

Lebenskunst bedeutet die bewusste Verwendung von Zeit zur Steigerung des Wohlbefindens in Formen der Selbstsorge. Es zeigt sich, dass es eine Vielfalt an Möglichkeiten gibt, das Leben zu entdecken, zu genießen und zu kultivieren, die keineswegs mit der direkten Notwendigkeit der Steigerung von Produktion und Konsumption verbunden sind. Sie sind dabei keine blassen Alternativen zur bunten Warenwelt. Vielmehr lässt sich aus einer kritischen Sicht auf die gegebene Arbeits- und Konsumgesellschaft eine Perspektive der Emanzipation aufzeigen, denn die Befähigung des Menschen zur Kultur bietet unendliche Möglichkeiten zur sinnvollen Lebensgestaltung, die bislang noch relativ wenig genutzt werden. Damit eröffnet sich eine weitere unerwartete Perspektive. Die Orientierung an Suffizienz als Maßgabe einer nachhaltigen Lebensweise hat nicht nur das Streben des Menschen nach Glück zu berücksichtigen. Nunmehr lässt sich die Beziehung von Glück und Nachhaltigkeit auch umkehren. Das Streben nach Glück ist dann ein maßgeblicher Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise.

---

18 Nehamas (2000): S. 70.



## 12. Literaturverzeichnis

---

- Ackrill, John L. (2006): Aristotle on Eudaimonia. In: Höffe, Otfried (Hg.): Nikomachische Ethik. 2., bearbeitete Auflage. Akademie Verlag: Berlin.
- Acksel, B. et al. (2015): Commoning: Zur Konstruktion einer konvivialen Gemeinschaft. In: Adloff, F.; Heins, V.M. (Hg.): Konvivialismus. Eine Debatte. transcript: Bielefeld.
- Acosta, Alberto (2015): Buen Vivir. Vom Recht auf ein gutes Leben. Oekom: München.
- Adamowsky, Natascha (2013): »Dies ist (k)ein Spiel«. Spiel als ambivalentes Kulturphänomen. In: Bäcker/Freytag (Hg.): Tanz. Spiel. Kreativität. Jahrbuch Tanzforschung, Bd. 23. Henschel. Leipzig.
- Adler, F.; Schachtschneider, U. (2010): Green New Deal, Suffizienz oder Ökosozialismus? Konzepte für gesellschaftliche Wege aus der Ökokrise. München.
- Adloff, F.; Heins, V.M. (Hg.) (2015): Konvivialismus. Eine Debatte. transcript: Bielefeld.
- Adloff, Frank (2015): Immer im Takt bleiben? Zu einer konvivialistischen Affektpolitik. In: Adloff, F.; Heins, V.M. (Hg.): Konvivialismus. Eine Debatte. transcript: Bielefeld.
- Agamben, Giorgio (2005): Profanierungen. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Ahuvia, A., Thin, N., Haybron, D. M., Biswas-Diener, R., Ricard, M., & Timsit, J. (2015). Happiness: An interactionist perspective. *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 1-18.
- Aknin, Lara B., Norton, Michael I. and Dunn, Elizabeth W. (2009): From wealth to well-being? Money matters, but less than people think. *The Journal of Positive Psychology*, 4:6, 523-527.
- Alarcón, Mónica (2012): Künstlerische Forschung und Phänomenologie als Theorie der Erfahrung im Tanz. In: *Hermeneia: Journal of Hermeneutics, Art Theory and Criticism* 12/2012, S. 209-217.
- Alexander, Samuel (2011): The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life beyond Consumer Culture. *The International Journal of Environmental, Cultural, Economic and Social Sustainability*, Vol 7.

- Alexander, Samuel (2017): Degrowth as an ›Aesthetics of Existence‹. MSSI Monograph Series. Melbourne Sustainable Society Institute. The University of Melbourne.
- Altwater, Elmar (2017): Kapitalozän. Der Kapitalismus schreibt Erdgeschichte. *Luxemburg* 2-3/2017, S. 108-117.
- Amirpur, Miglena, 2012: Kompensatorischer Konsum und Zufriedenheit. Ein Beitrag der empirischen Glücksforschung. *E-Journal Philosophie der Psychologie*. Februar 2012.
- Apel, Karl-Otto (1975): Das Leibapriori der Erkenntnis In: Gadamer, Hans-Georg; Vogler, Paul (Hg.): Neue Anthropologie, Bd. 7. DTV : München. S. 264-288.
- Apel, Karl-Otto (1988): Diskurs und Verantwortung. Das Problem des Übergangs zur postkonventionellen Moral. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Apel, Karl-Otto (1994): Die ökologische Krise als Herausforderung für die Diskursethik. In: Böhler, D. (Hg.): Ethik für die Zukunft: im Diskurs mit Hans Jonas.
- Apel, Karl-Otto (2017): Transzendente Reflexion und Geschichte. Suhrkamp/Berlin.
- Appiah, Kwame Anthony (2007): Der Kosmopolit. Philosophie des Weltbürgertums. Beck: München.
- Arendt, Hannah (2002): Vita Activa oder Vom tätigen Leben. Piper: München.
- Ariés, Paul (2018): Demonetarisiert Euch! Ein Plädoyer für das Gratisprinzip als Alternative zum Kapitalismus. *Le Monde diplomatique*, Nov 2018, S. 3
- Aristoteles: Nikomachische Ethik. Übersetzt und herausgegeben von Eugen Rolfes, Leipzig, 1911.
- Aristoteles: Politik. Übersetzt und herausgegeben von Olaf Gigon, Zürich, 1955.
- Aßländer, Michael S.; Wagner, Bernd (Hg.) (2017): Philosophie der Arbeit. Suhrkamp: Berlin.
- Ax, Christine; Hinterberger, Friedrich (2013): Wachstumswahn. Ludwig Verlag: Kiel.
- Baecker, Dirk (Hg.) (2003): Kapitalismus als Religion. Kadmos: Berlin.
- Bahro, Rudolf (1986): Kommune wagen! Zehn Thesen über die Richtung der sozialen Alternative. In: Schwendter, Rolf (Hg. (1986): Die Mühen der Berge. Grundlagen zur alternativen Ökonomie – Teil 1. München. S. 187-192
- Bahro, Rudolf (1989): Logik der Rettung. Thienemanns: Stuttgart/Wien.
- Baines, Lauren (2015): Dance, Embodiment, and Cultural Ecology: The Reflexive Relationship Between Bodies & Space. Thesis, Mills College.
- Barber, Benjamin (2007): Consumed. Wie der Markt Kinder verführt, Erwachsene infantilisiert und die Bürger verschlingt. Beck: München.
- Barboza, Amalia (2011): Glück in der klassischen Soziologie. Eine Disziplin zwischen Optimismus, Kritik und Distanz. In: Thomä, Dieter et al. (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Metzler: Stuttgart.



- Barenboim, Daniel (2008): Klang ist Leben. Die Macht der Musik. Siedler: München.
- Bargatzky, Thomas (2010): Contemplativus in Action. Glücksvorstellungen im Kulturvergleich. In: Bellebaum, A; Hettlage, R. (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. VS Verlag: Wiesbaden.
- Barkhaus, Annette, et al. (Hg.)(1996): Identität, Leiblichkeit, Normativität. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Barsalou, Lawrence W. (2008): Grounded Cognition. *Annual Review of Psychology* 2008. 59:617-45.
- BAuA, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2016): Arbeitszeitreport Deutschland 2016.
- Baudet, Jean-Pierre (Hg.)(2009): Paul Lafargue: Die Religion des Kapitals. Matthes & Seitz: Berlin.
- Baudrillard, Jean (1991): Das System der Dinge. Über unser Verhältnis zu den alltäglichen Gegenständen. Campus: Frankfurt a.M.
- Bauer, Joachim (2006): Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hoffman & Campe: Hamburg.
- Bauer, Joachim (2013): Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht. Heyne: München.
- Bauer, Wolfgang (1971): China und die Hoffnung auf Glück. Hanser: München.
- Bauman, Zygmunt (2009): Leben als Konsum. Hamburger edition: Hamburg.
- Baumann, Andreas; Becker, Andreas (2017): Nachhaltigkeit und Generationengerechtigkeit. Eine kritische Analyse. Oekom: München.
- Beck, U; Giddens, A; Lash, S. (1996): Reflexive Modernisierung. Eine Kontroverse. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Beck, Ulrich; Willms, Johannes (2000): Freiheit oder Kapitalismus. Frankfurt a.M.
- Becker, Christian U. (2016): Frühe Vertreter der Umweltethik. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voget-Kleschin, Lieske (Hg.): Handbuch Umweltethik. J.B. Metzler: Stuttgart
- Becker, Egon (2016): Keine Gesellschaft ohne Natur. Beiträge zur Entwicklung einer Sozialen Ökologie. Campus: Frankfurt a.M.
- Becker, Egon; Hummel, Diana; Jahn, Thomas (2011): Gesellschaftliche Naturverhältnisse als Rahmenkonzept. In: Groß, Matthias (Hg.): Handbuch Umweltsoziologie. VS Verlag: Wiesbaden.
- Becker, Egon; Jahn, Thomas (2003): Umriss einer kritischen Theorie gesellschaftlicher Naturverhältnisse. In: Böhme, Gernot; Manzei, Alexandra (Hg.): Kritische Theorie der Technik und der Natur. Wilhelm Fink: München.
- Becker, Egon; Jahn, Thomas (2003): Umriss einer kritischen Theorie gesellschaftlicher Naturverhältnisse. In: Böhme, Gernot; Manzei, Alexandra (Hg.): Kritische Theorie der Technik und der Natur. Wilhelm Fink: München.

- Behnrendt, S.; Henseling, C.; Scholl, G. (Hg.)(2019): Digitale Kultur des Teilens. Springer: Wiesbaden.
- Bellebaum, Alfred (Hg.)(1994): Vom guten Leben. Glücksvorstellungen in Hochkulturen. Akademie Verlag: Berlin.
- Bellebaum, Alfred; Hettlage, Robert (Hg.)(2012): Missvergnügen. Zur kulturellen Bedeutung von Betrübnis, Verdross und schlechter Laune. VS Verlag: Wiesbaden.
- Bellebaum, Alfred; Hettlage, Robert. (Hg.)(2010): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. VS Verlag: Wiesbaden.
- Benjamin, Walter (1991[1921]): Kapitalismus als Religion [Fragment]. In: Tiedemann, Rolf; Schweppenhäuser, Hermann (Hg.): Walter Benjamin. Gesammelte Schriften. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Berghahn, Klaus L. (Hg.)(2000): Friedrich Schiller. Über die ästhetische Erziehung des Menschen. Reclam: Stuttgart.
- Berlin, Isaiah (2009): Das krumme Holz der Humanität. Berlin Verlag: Berlin.
- Best, Henning (2011): Methodische Herausforderungen: Umweltbewusstsein, Feldexperimente und die Analyse umweltbezogener Entscheidungen. In: Groß, Matthias (Hg.): Handbuch Umweltsoziologie. VS Verlag: Wiesbaden.
- Betz, Hans-Dieter; Persch Jörg (Hg.)(1998): Askese. In: Religion in Geschichte und Gegenwart. Handwörterbuch für Theologie und Religionswissenschaft. 4. Auflage, völlig neu bearbeitet. S. 830-842. Mohr: Tübingen.
- BfN (Bundesamt für Naturschutz) (Hg.)(2019): Abbau naturschädigender Subventionen und Kompensationszahlungen auf stoffliche Belastungen. Dessau-Rosslau.
- Bhagwat, S.; Economou, A.; Thornton, T. (2016): The Idea of climate Change as a Belief System. *GAIA* 25/2: 94-98
- Bierhoff, Burkhard (2006): Vom Homo consumens zum Homo integralis. In: Hoesang, M.; Seifert, K.(Hg.): Intergration. Natur – Kultur – Mensch. Oekom: München.
- Bieri, Peter (2011): Wie wollen wir leben? Residenz Verlag: St. Pölten – Salzburg.
- Bieri, Peter (2013): Eine Art zu Leben. Über die Vielfalt menschlicher Würde. Hanser: München.
- Binswanger, Mathias (2006): Die Tretmühlen des Glücks. Herder: Freiburg.
- Binswanger, Mathias (2010): Ein glückliches Leben statt immer mehr materiellen Wohlstand. Konsequenzen der Glücksforschung für die Ökonomie. In: Bellebaum, A; Hettlage, R. (Hg.)(2010): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. VS Verlag: Wiesbaden.
- Birnbacher, Dieter (2011): Klimaverantwortung als Verteilungsproblem. Welzer, H.; Wiegandt, K. (Hg.): Perspektiven einer nachhaltigen Entwicklung. Suhrkamp: Frankfurt a.M.

- Bischof-Köhler, Doris (1996): Ichbewußtsein und Zeitvergegenwärtigung. In: Barkhaus, Annette, et al. (Hg.): Identität, Leiblichkeit, Normativität. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Biswas-Diener, et al. (2005): Most People are Pretty Happy, but There is Cultural Variation: The Inughuit, The Amish, and The Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6/3.
- Bloch, Ernst; Adorno, Theodor (1964): Möglichkeiten der Utopie heute. Radiosendung des Südwestrundfunks 06.05.1964.
- Blühdorn, Ingolfur (2013): Simulative Demokratie. Neue Politik nach der postdemokratischen Wende. Suhrkamp: Berlin.
- Blum, André L. (2012): Der intelligente Körper und sein Hirn. In: Blum, A. L.; Krois, J.M.; Rheinberger, H.-J.: Verkörperungen. Akademie Verlag: Berlin.
- BMU (Bundesministerium für Umwelt)(2007): Nationale Biodiversitätsstrategie. Berlin.
- BMU/BfN (Bundesministerium für Umwelt/Bundesamt für Naturschutz)(Hg.) (2012): Naturbewusstsein 2011. Berlin/Bonn.
- BMU/UBA (Bundesministerium für Umwelt/Bundesamt für Naturschutz)(Hg.)(2017): Umweltbewusstsein in Deutschland 2016. Berlin/Dessau.
- Bode, Sabine (2004): Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Bode, Sabine (2009): Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Böhme, Fritz (1996): Rudolf von Laban und die Entstehung des modernen Tanzdramas. Edition Hentrich: Leipzig.
- Böhme, Gernot (1989): Für eine ökologische Naturästhetik. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Böhme, Gernot (1996): Selbstsein und derselbe sein. In: Barkhaus, Annette, et al. (Hg.)(1996): Identität, Leiblichkeit, Normativität. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Böhme, Gernot (2008): Ethik leiblicher Existenz. Suhrkamp: Berlin
- Böhme, Gernot (2016a): Ästhetischer Kapitalismus. Suhrkamp: Berlin.
- Böhme, Gernot (2016b): Naturphänomenologie. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan; Voegt-Kleschin, Lieske (Hg.)(2016): Handbuch Umweltethik. Metzler: Stuttgart
- Böhme, Gernot (2017): Leibsein als Aufgabe. 2. revidierte Auflage. Die graue Edition: Dietzenbach.
- Böhme, Hartmut (2006): Fetischismus und Kultur. Eine andere Theorie der Moderne. Rowohlt: Reinbeck bei Hamburg.
- Böhnke, Petra (2015): Wahrnehmung sozialer Ausgrenzung. In: *ApuZ* 10/2015. S. 18-25
- Boltanski, Luc; Chiapello, Ève (2003): Der neue Geist des Kapitalismus. UVK: Konstanz

- Bolz, Norbert (2003): Der Kapitalismus – Eine Erfindung von Theologen? In: Baecker, Dirk (Hg.): Kapitalismus als Religion. Kadmos: Berlin.
- Bormans, Leo (2011): Glück. The World Book of Happiness. DuMont: Köln.
- Bourdieu (1987): Sozialer Sinn. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Bourdieu, Pierre (1982): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Bourdieu, Pierre (2014): Kunst und Kultur. Zur Ökonomie symbolischer Güter. Schriften zur Kulturosoziologie 4. Suhrkamp: Berlin.
- Bourdieu, Pierre (2015): Der Triumph des Neoliberalismus. Blätter für deutsche und internationale Politik, 08/2015, S. 47-54.
- Bourdieu, Pierre (2015a): Kunst und Kultur. Kultur und kulturelle Praxis. Schriften zur Kulturosoziologie 4. Suhrkamp: Berlin.
- Bourdieu, Pierre; Wacquant, Loic J.D. (1996): Reflexive Anthropologie. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Brand, Karl-Werner; Eder, Klaus; Pöferl, Angelika (1997): Ökologische Kommunikation in Deutschland. VS Verlag: Wiesbaden.
- Brand, Ulrich (2012): Wachstum und Herrschaft. In: *ApuZ* 27-28/2012. S. 8-14.
- Brand, Ulrich (2015): Brave Green World. The Green Economy myths. Rosa Luxemburg Stiftung: Argumente no. 3, updated edition.
- Brand, Ulrich (2016): »Transformation« as a New Critical Orthodoxy. The Strategic Use of the Term »Transformation« Does Not Prevent Multiple Crises . In: *GAIA* 25/1 (2016): 23-27
- Brandstätter, Gabriele; Wulf, Christoph (Hg.)(2007): Tanz als Anthropologie. Verlag Wilhelm Fink: München.
- Braudel, Fernand (1985): Sozialgeschichte des 15.–18. Jahrhunderts (3 Bände). Kindler: München.
- Braun, Hans (2010): Empirische Glücksforschung. Ein schwieriges Unterfangen. In: Bellebaum, A; Hettlage, R. (Hg.)(2010): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. VS Verlag: Wiesbaden.
- Braungart, M.; McDonough, W. (2001): Einfach intelligent produzieren: Cradle to cradle: Die Natur zeigt, wie wir die Dinge besser machen können. BTV: Berlin.
- Braungart, M.; McDonough, W. (2013): The Upcycle: Beyond Sustainability – Designing for Abundance. North Point Press: New York.
- Bregman, Rutger (2017): Utopien für Realisten. Rowohlt: Reinbeck.
- Bruckner, Pascal (2001): Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Aufbau Verlag: Berlin.
- Brumlik, Micha (2016): Resonanz oder: Das Ende der kritischen Theorie. *Blätter für deutsche und internationale Politik*, 06/2016, S. 120-123.
- Bucher, Anton (2009): Psychologie des Glücks. Beltz: Weinheim/Basel.
- Bude, Heinz (2014): Gesellschaft der Angst. Hamburger Edition: Hamburg.

- Buhl, Johannes; Acosta, José (2016): Work less, do less? Working time reductions and rebound effects. *Sustainability Science*, Vol 11, Iss 2, pp 261-276
- BUND; Heinrich-Böll-Stiftung; LeMonde diplomatique (2013): Fleischatlas 2013. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel.
- BUND/Misereor (Hg.)(1996): Zukunftsfähiges Deutschland. Birkhäuser Verlag: Basel/Boston/Berlin.
- Bundesregierung (2016): Bericht zur Lebensqualität in Deutschland. Berlin.
- Burfeind, Sophie (2016): Schöner Schein. *Süddeutsche Zeitung*, 2.4.2016, S. 28.
- Burkhart, Corinna (2015): Who says what is absurd? A case study in being(s) in an alternative normality. Master Thesis, Lund University. Schriften der Vereinigung für Ökologische Ökonomie: Heidelberg.
- Burow, Olaf-Axel (2011): Positive Pädagogik. Beltz: Weinheim/Basel.
- Butler, Julie; Kern, Margaret L. (2016): The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (3), 1-48.
- Butterwegge, C.; Lösch, B.; Ptak, R. (2017): Kritik des Neoliberalismus. 3., aktualisierte Auflage. Springer: Wiesbaden.
- Callenbach, Ernest (1990): Ökotopia. Rotbuch: Berlin.
- Capaldi, C. A., Passmore, H.-A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 1-16.
- Carse, James P. (1986): Finite and Infinite Play. A Vision of Life as Play and Possibility. Random House: New York.
- Caysa, Volker (2003): Körperutopien. Eine philosophische Anthropologie des Sports. Campus: Frankfurt a.M.
- Ceci, Michael W.; Kumar, V.K. (2015): A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits. *Journal of Happiness Studies*.
- Cederström, Carl; Spicer, André (2016): Das Wellness Syndrom. Die Glücksdoktrin und der perfekte Mensch. Edition Tiamat: Berlin.
- Chang, C.; Hsu, C.; Chen (2013): The relationship between playfulness climate in the classroom and student creativity. *Qual Quant* 47: 1493-1510.
- Coogan, Jenny (2014): Small Moments of Greatness. In: Behrens, C.; Rosenberg, C. (Hg.) TanzZeit- LebensZeit. Jahrbuch Tanzforschung, Bd. 24. Henschel: Leipzig.
- Cornish, Chloe (2018): Night Shift. *Financial Times* 26/27.5.2018, P. 18-19.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1992): Flow. Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta: Stuttgart
- Curtis, Jess (2016): Knowing Bodies/Bodies of Knowledge. Dissertation University of California, Davis.
- Cutler, Howard; Dalai Lama (1998): The Art of Happiness. Coronet Books: London.
- DAK Deutsche Angestellten Krankenkasse (2015): Gesundheitsreport 2015.

- DAK Deutsche Angestellten Krankenkasse (2017): Gesundheitsreport 2017.
- Dallmer, Jochen (2015): »Das gute Leben« als Thema in Politik und politischer Bildung. *POLIS*, 3/2015.
- Dallmer, Jochen (2017): Bruttonationalglück – ein neues globales Entwicklungsmodell?. In: Emde, Oliver et al. (Hg.) (2017): Mit Bildung die Welt verändern? Budrich: Opladen.
- Dallmer, Jochen (2018): Glück als Entwicklungsziel? Idee und Praxis des Bruttonationalglück. *Zeitschrift Peripherie* 150/151.
- Dalton, A., & Logomarsino, J. V. (2014). The relationship between dietary intake and the six dimensions of wellness in older adults. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 45-99.
- Damasio, Antonio, R. (1999): Ich fühle also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. List: München.
- Dannoritzer, Cosima (2018): Wie die Zeit zu Geld wurde. *Le Monde Diplomatique*, Oktober 2018, S. 2.
- DAV, Deutscher Alpenverein (2014): »Slow Foot: Plädoyer für Langeweile«. *Panorama* 4/2014. S. 10-11.
- DAV, Deutscher Alpenverein (2014a): »Ist Bergsport gleich Motorsport?«. *Panorama* 4/2014. S. 12-13.
- Davies, A.; Fahy, F.; Rau, H. (Hg.) (2016): Challenging Consumption. Pathways to a more sustainable future. Routledge: New York.
- De Bruin, Andreas (2010): Wirkungsdimensionen des ästhetischen Mediums Tanz: Körper – Emotion – Kognition. In: Burkhard, H.; Walsdorf, H. (Hg.): Tanz vermittelt – Tanz vermitteln. Jahrbuch der Gesellschaft für Tanzforschung 2010.
- Delhey, Jan (2013): Vom BIP zum Glück – Wohlbefinden als neues gesellschaftspolitisches Ziel. In: Wegner, Gerhard (Hg.): Wohlstand, Wachstum, Gutes Leben. Metropolis: Marburg.
- Delhom, Pascal (2011): Das Erleiden von Verletzungen als leibliche Quelle von Normativität. In: Reichhold/Delhorn (2011).
- DeMause, Lloyd (2006): Das emotionale Leben der Nationen. Drava: Klagenfurt.
- Demirovic, Alex (2010): Krise des Subjekts – Perspektiven der Handlungsfähigkeit Fragen an die kritische Theorie des Subjekts. In: Demirovic, A.; Kaindl, C.; Kravozza, A. (Hg.): Das Subjekt – zwischen Krise und Emanzipation. Westfälisches Dampfboot: Münster.
- Demirovic, Alex (2015): Dirk Martin, Susanne Martin, Jens Wissel im Gespräch mit Alex Demirovic. In: Martin, Dirk; Martin, Susanne; Wissel, Jens (Hg.): Perspektiven und Konstellationen kritischer Theorie. Westfälisches Dampfboot: Münster.
- Demirovic, Alex (2017): Die Selbstreflektion des Marxismus. Fünfzig Jahre Negative Dialektik. In: Breda, Stefano et al. (Hg.): Materialistische Dialektik bei Marx und über Marx hinaus. FU Berlin.

- Derrida, Jaques (2007): *Berühren*, Jean-Luc Nancy. Brinkmann & Bose: Berlin.
- Deutsche Ordensobernkonzferenz (2019):  
[www.orden.de/presseraum/zahlen-fakten/statistik-frauenorden/www.orden.de/presseraum/zahlen-fakten/statistik-maennerorden/\(jeweils 30.4.2019\)](http://www.orden.de/presseraum/zahlen-fakten/statistik-frauenorden/www.orden.de/presseraum/zahlen-fakten/statistik-maennerorden/(jeweils 30.4.2019))
- Deutscher Bundestag (2013): Schlussbericht der Enquetekommission »Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität – Wege zu nachhaltigem Wirtschaften und gesellschaftlichem Fortschritt in der Sozialen Marktwirtschaft«. Drucksache 17/13300
- Deutschmann, Christoph (2003): Die Verheißung absoluten Reichtums: Kapitalismus als Religion? In: Baecker, Dirk (Hg.): *Kapitalismus als Religion*. Kadmos: Berlin.
- Di Giulio, A.; Fuchs, D. (2014): Sustainable Consumption Corridors: Concept, Objections, and Responses. *GAIA* 23/S1 (2014): 184-192
- Diamond, Jared (2005): *Kollaps. Warum Gesellschaften überleben oder untergehen*. Fischer: Frankfurt a.M.
- Dieckhoff, Martina; Gash, Vanessa (2015): Unemployed and Alone? Unemployment and Social Participation in Europe. In: *International Journal of Sociology and Social Policy*, Vol 35, 1-2/2015, S. 7-90.
- Diefenbacher, H.; Zieschank, R. (2011): *Woran sich Wohlstand wirklich messen lässt. Alternativen zum Bruttoinlandsprodukt*. Oekom: München
- Diefenbacher, Hans (2013): Wachstum und Wohlfahrt – Versuch einer Zwischenbilanz. In: Wegner, Gerhard (Hg.): *Wohlstand, Wachstum, Gutes Leben*. Metropolis: Marburg.
- Dienberg, Thomas; Eggensperger, Thomas; Engel, Ulrich (Hg.): *Himmelwärts und weltgewandt. Kirche und Orden in (post-)säkularer Gesellschaft*. Aschendorff: Münster.
- Diener, E.; Biswas-Diener, R. (2002): Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research. *Social Indicator Research*, 57/2.
- Diener, E.; Kahneman, D. et al. (2009): Income's Differential Influence on Judgements of Life Versus Affective Well-Being. In: Diener, Ed (Hg.) (2009b): *Assessing Well-Being*. Springer: Dordrecht.
- Diener, E.; Seligman, M. (2004): Beyond Money: Towards an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5/1.
- Diener, Ed (Hg.) (2009a): *The Science of Well-Being*. Springer: Dordrecht.
- Diener, Ed (Hg.) (2009b): *Assessing Well-Being*. Springer: Dordrecht.
- Diener, Ed (Hg.) (2009c): *Culture and Well-Being*. Springer: Dordrecht.
- Diener, Ed et al. (1985): Happiness of the very wealthy. *Social Indicator Research*, 16, 263-274.
- Diener, Ed et al. (1993): The relationship between income and subjective well-being: Relative or Absolute? *Social Indicators Research*.
- Distelhorst, Lars (2014): *Leistung. Das Endstadium der Ideologie*. transcript: Bielefeld.

- Ditchev, Iyaylo (2011): Der Skandal des Konsums. Ein altes Lied in postkommunistischer Tonart. In: Drügh, H.; Metz, C.; Weyand, B. (Hg.): Warenästhetik. Neue Perspektiven auf Konsum, Kultur und Kunst. Suhrkamp: Berlin.
- Dornes, Martin (1993): Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen. Fischer: Frankfurt a.M.
- Dörre, Klaus (2010): Die Selbstmanager. Biographien und Lebensentwürfe in unsicheren Zeiten. In: Bolder, Axel (Hg.): Neue Lebenslaufregimes – neue Konzepte der Bildung Erwachsener? VS Verlag: Wiesbaden.
- Dorsey, Dale (2011): First steps in an axiology of goals. *International Journal of Well-being*, 1 (1), 167-185.
- Drügh, Heinz (2011): Einleitung: Warenästhetik. In: Drügh, H.; Metz, C.; Weyand, B. (Hg.) (2011): Warenästhetik. Neue Perspektiven auf Konsum, Kultur und Kunst. Suhrkamp: Berlin.
- Duttweiler, Stefanie (2007): Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie. UVK: Konstanz.
- Ebert, Theodor (2006): Phronesis. Anmerkungen zu einem Begriff der aristotelischen Ethik. In: Höffe, Otfried (Hg.): Nikomachische Ethik. 2., bearbeitete Auflage. Akademie Verlag: Berlin.
- Eder, Franz X. (2002): Kultur der Begierde. Eine Geschichte der Sexualität. Beck: München
- Ehrenberg, Alain (2011): Das Unbehagen in der Gesellschaft. Suhrkamp: Berlin.
- Ehrenberg, Alain (2015): Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. 2. erw. Auflage. Campus: Frankfurt a.M.
- Ehrenreich, Barbara (2010): Smile or Die. Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt. Kunstmann: München.
- Ehrhardt, Kai; Münker, Katja (2015): Bewegen, Spüren, Synchronisieren. Der Einfluss somatischer Methoden auf den zeitgenössischen Tanz. In: Tanzraum Berlin, September/Okttober 2015, S. 14-15.
- Eikels, Kai van (2011): Meine Trägheit ist ebenso furchtlos wie mein Zorn. Ein Lob der Selbstdisziplinlosigkeit, in: Ekkehard König/Gunter Gebauer (Hg.): Selbst-Reflexionen, Paderborn: Fink 2011, S. 155-178.
- Eikmann, Thomas (2016): Gesundheit und Erholung. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voget-Kleschin, Lieske (Hg.): Handbuch Umweltethik. J.B. Metzler: Stuttgart
- Eisenberg, Götz (2018): »Aus der Welt gefallen« *Junge Welt* 26.4.2018.
- Ekmekcioglu, Cem; Ericson, Anita (2011): Der unberührte Mensch, Edition a: Wien.
- Elberfeld, Rolf (2006): Phänomenologie des Lebens als *Selbst*-Transformation. In: Sepp, H.-R.; Yamaguchi, I. (Hg.): Leben als Phänomen. Die Freiburger Phänomenologie im Ost-West-Dialog. Königshausen & Neumann: Würzburg.
- Elberfeld, Rolf (2015): Sinnlichkeit unterscheiden In: Phainomena XXIV/92-93, Juni 2015, »Open Forums/Open Forms«, S. 185-216.
- Elias, Norbert (1988): Über die Zeit. Suhrkamp: Frankfurt.



- Elm, Ralf (2006): Aristoteles: Das Glück als gutes Leben. Einführung. In: Spaeman, R.; Schweidler, W. (Hg.): Ethik. Lehr- und Lesebuch. Metzler: Stuttgart.
- Enders, Guilia (2014): Darm mit Charme. Alles über ein unterschätztes Organ. Ullstein: Berlin.
- Engels, Friedrich (1962[1883]): Dialektik der Natur. Anteil der Arbeit an der Menschwerdung des Affen. In: Karl Marx/Friedrich Engels – Werke. Band 20. Dietz Verlag: Berlin.
- ENS, Entwicklungspolitischs Netzwerk Sachsen e.V. (2019): »Sachsens Koalition bekennt sich zur Entwicklungspolitik – doch bei ihrer Einkaufspolitik lehnt sie globale Verantwortung ab«. [https://www.einewelt-sachsen.de/sachsens-koalition-bekannt-sich-zur-entwicklungspolitik-doch-bei-ihrer-einkaufspolitik-lehnt-sie-globale-verantwortung-ab/\(1.4.2019\)](https://www.einewelt-sachsen.de/sachsens-koalition-bekannt-sich-zur-entwicklungspolitik-doch-bei-ihrer-einkaufspolitik-lehnt-sie-globale-verantwortung-ab/(1.4.2019))
- Enzensberger, Hans Magnus (1982): A Critique of Political Ecology. In: Critical Essays. Continuum: New York
- Erlenbusch, Verena (2015): Foucault und die Realitätsbedingungen leiblicher Erfahrung. In: Bedorf, T.; Klass, T. (Hg.): Leib – Körper – Politik. Velbrück:
- Eser, U.; Neureuther, A.; Müller, A. (2011): Klugheit, Glück, Gerechtigkeit. Ethische Argumente in der Nationalen Strategie zur biologischen Vielfalt. BfN, Naturschutz und Biologische Vielfalt, Heft 107. Bonn.
- Ewerett, Daniel (2010): Das glücklichste Volk: Sieben Jahre bei den Pirahã-Indianern am Amazonas. DVA: München.
- Exner, Andreas; Lauk, Christian (2011): Das Wachstum des Kapitals – seine Grundlagen und Grenzen. In: Rätz, W.; Egan-Krieger, T. et al. (Hg.): Ausgewachsen. VSA: Hamburg
- Fatheuer, Thomas (2011): Buen Vivir. Eine kurze Einführung in Lateinamerikas neue Konzepte zum guten Leben und zu den Rechten der Natur. HBS, Schriften zur Ökologie, Band 17.
- Fauteck, Jan-Dirk (2018): Eine Frage der Zeit. Die positive Kraft der Chronobiologie. Brandstätter: Wien.
- Federici, Silvia (2012): Caliban und die Hexe. Mandelbaum: Wien.
- Felber, Christian (2012): Gemeinwohlökonomie. Erw. Neuausgabe. Deuticke: Wien.
- Feldenkrais, Moshe (1978): Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Feldenkrais, Moshe (1992): Das starke Selbst. Anleitung zur Spontanität. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Feldman, Fred (2004): Pleasure and the Good Life. Oxford University Press. New York.
- Feldman, Fred (2010): What is This Thing Called Happiness? Oxford University Press. New York.
- Fenner, Dagmar (2007): Das gute Leben. De Gruyter: Berlin/New York.

- Fernandes, Ciane (2016): Write With Dance or We Are Lost. In: Quinten, S.; Schroeder, S. (Hg.): Tanzpraxis in der Forschung – Tanz als Forschungspraxis. Jahrbuch Tanzforschung, Bd. 26. transcript: Bielefeld.
- Fischer, Corinna; Zahrnt, Angelika (2015): Wachstum in der Nische. Forschungspolitik und Suffizienz. In: Oekom e.V. – Verein für ökologische Kommunikation (Hg.): Forschungswende. Wissen schaffen für die Große Transformation. Oekom: München.
- Fischer, Lorenz; Wiswede, Günter (2009): Grundlagen der Sozialpsychologie. 3 neu bearbeitete Aufl. Oldenburg verlag: München.
- Fleischle-Braun, Claudia; Weiler, Tina (2013): Ästhetische Bewegungserziehung und Tanz in der frühen Kindheit. In: Bäcker, Marianne; Freytag, Verena (Hg.): Tanz Spiel Kreativität. Jahrbuch Tanzforschung Band 23 . Henschel Verlag: Leipzig.
- Foer, Jonathan Safran (2012): Tiere essen. Fischer: Frankfurt a.M.
- Footprintnetwork (2019): [www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/\(1.4.2019\)](http://www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/(1.4.2019))  
[www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/\(1.4.2019\)](http://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/(1.4.2019))
- Forgeard, Marie et al. (2011): Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. International Journal of Wellbeing, 1 (1), 79-106.
- Forst, Rainer (1990): Endlichkeit, Freiheit, Individualität. Die Sorge um das Selbst bei Heidegger und Foucault. In: Erdmann, E.; Forst, R.; Honneth, A. (Hg.): Ethos der Moderne. Foucaults Kritik der Aufklärung. Campus: Frankfurt/New York.
- Forst, Rainer (1995): Kommunitarismus und Liberalismus – Stationen einer Debatte. In: Honneth, Axel (Hg.): Kommunitarismus. Campus: Frankfurt/New York.
- Foster, John Bellamy (2011): Schrumpf oder Stirb? *Luxemburg*, 01/2011, S. 12-17
- Foucault, Michel (1985): Von der Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch. Merve: Berlin.
- Foucault, Michel (1985a): Freiheit und Selbstsorge. Materialis: Frankfurt a.M.
- Foucault, Michel (1987): Zur Genealogie der Ethik: ein Überblick über laufende Arbeiten. In: Dreyfus/Hubert L.; Rabinow, Paul: Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik. Athenäum: Frankfurt a.M.
- Foucault, Michel (1988): Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1. Suhrkamp Frankfurt a.M.
- Foucault, Michel (1989): Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit 2. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Foucault, Michel (1989a): Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Foucault, Michel (2004): Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernamentalität II. Suhrkamp: Frankfurt a.M.

- Foucault, Michel (2007): *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Frank, Robert (2009): *Reichstan. Eine Reise durch die Welt der Megareichen*. Fischer: Frankfurt a.M.
- Frankfurt, Harry G. (1971): Freedom of the Will and the Concept of a Person. *The Journal of Philosophy*, Vol. 68, No. 1 (Jan. 14, 1971), S. 5-20.
- Frankfurt, Harry G. (2001): *Freiheit und Selbstbestimmung*. Hg. von Betzler, M.; Guckes, B. Akademie Verlag: Berlin.
- Frankfurt, Harry G. (2005): *Gründe der Liebe*. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Frankfurt, Harry G. (2007): *Sich selbst ernst nehmen*. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Frazzetto, Giovanni (2018): *Nähe. wie wir Lieben und Begehren*. Hanser: München.
- Frey, Carl; Osborne, Michael (2013): *The Future of Employment: How Susceptible Are Jobs to Computerisation?* Oxford.
- Frey, Harald; Knoflacher, Hermann (2012): *Homo Oecologicus – Die Perspektiven der Ingenieurwissenschaften*. In: Höfling, S.; Tretter, F. (Hg.) (2012): *Homo Oecologicus?* Hans-Seidel-Stiftung: München.
- Freytag, Verena (2015): *Zum Glück im Tanz*. *Kulturelle bildung online*.
- Fritz-Schubert, Ernst (2015): *Praxisbuch Schulfach Glück: Grundlagen und Methoden*. Beltz: Weinheim/Basel.
- Fromm, Erich (1956): *The Art of Loving*. Harper&Row: New York
- Fromm, Erich (1976): *Haben oder Sein*. DVA: München.
- Früchtel, Josef (1998): *Spielerische Selbstbeherrschung. Ein Beitrag zur »Ästhetik der Existenz«*. In: Steinfath, Holmer (Hg.): *Was ist ein gutes Leben?* Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Fuhrhop, Daniel (2019): *Einfach anders wohnen*. Oekom: München
- Fülberth, Georg (2006): *G Strich. Kleine Geschichte des Kapitalismus*. PapyRossa: Köln.
- FUR, Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V. (Hg.) (2014): *Abschlussbericht zu dem Forschungsvorhaben: Nachfrage für Nachhaltigen Tourismus im Rahmen der Reiseanalyse*.
- Gamm, Gerhard (2012): *Metaphysisches Bedürfnis*. *Lettre International*, Winter 2012, S. 17-22.
- Gavorra, Dieter (Hg.) (2018): *Traditionell zukunftsfähig*. Kassel University Press: Kassel.
- Gehlen, Arnold et al. (1974): *Sinn und Unsinn des Leistungsprinzips. Ein Symposium*. DTV: München.
- Gehrig, Thomas (2013): *Soziale Infrastruktur statt Grundeinkommen?* *Luxemburg*, 2/2013, S. 54-59
- GEN, Global Ecovillage Network Deutschland (2019): *Wer wir sind*. <https://www.gen-deutschland.de> (Zugriff: 5.5.2019)

- George, Susan (2014): Macht ohne Rechenschaft: Der globale Lobbyismus. *Blätter für deutsche und internationale Politik*, 6/2014.
- Gerhardt, Volker (2014): Alle Philosophie ist Existenzphilosophie. In: Feger, H.; Haeckel, M. (Hg.): Existenzphilosophie und Ethik. De Gruyter: Berlin/Boston.
- Gesang, Bernward (2003): Eine Verteidigung des Utilitarismus. Stuttgart: Reclam.
- Gesang, Bernward (2007): Perfektionierung des Menschen. De Gruyter: Berlin.
- Getzin, Sofia; Singer-Brodowski, Mandy (2016): Transformatives Lernen in einer Degrowth-Gesellschaft. *Socience* 2016(1). 33-46.
- Geuss, Raymond (1983): Die Idee einer kritischen Theorie. Hain Verlag: Königstein/Ts.
- Geuss, Raymond (2004): Glück und Politik. In: Kern, A.; Menke, C. (Hg.): Raymond Geuss. Glück und Politik. Potsdamer Vorlesungen. Berlin.
- Goleman, Daniel (1997): Emotionale Intelligenz. DTV: München.
- Gönner, Rüdiger (2009): Die Träne im Zug. Literarisches Reisen oder Die Koffer in der Stadt unserer Phantasie. *Lettre Internationale*, Sommer 2009, S. 106-110.
- Görg, Christoph (2003): Regulation der Naturverhältnisse. Westfälisches Dampfboot: Münster.
- Görg, Christoph (2016): Zwischen Tagesgeschäft und Erdgeschichte. *GAIA* 25/1 (2016): 9-13.
- Gorz, André (2000): Arbeit zwischen Misere und Utopie. Frankfurt a.M. Suhrkamp.
- Gorz, André (2010): Kritik der ökonomischen Vernunft. Sinnfragen am Ende der Arbeitsgesellschaft. Rotpunkt Verlag: Zürich.
- Götz, Konrad (2011): Nachhaltige Mobilität. In: Groß, Matthias (Hg.): Handbuch Umweltsoziologie. VS Verlag: Wiesbaden.
- Gowdy, John M. (2014): Governance, Sustainability, and Evolution. In: Worldwatch Institute (Hg.): State of the World 2014. Island Press: Washington D.C.
- Graefe, Stefanie (2010): »Selber auch total überfordert« Arbeitsbedingte Erschöpfung als performativer Sprechakt. In: Demirovic, A.; Kaendl, C.; Kravoz, A. (Hg.): Westfälisches Dampfboot: Münster
- Graham, Carol; Crown, Sarah (2014): Religion and wellbeing around the world: Social purpose, social time, or social insurance? *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 1-27.
- Gransow, Bettina (2006): Konzeptionen chinesischer Modernisierung: Auf der Suche nach »Wohlstand und Stärke«. In: Schwinn, Thomas (Hg.): Die Vielfalt und Einheit der Moderne. Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Gregory, T.; Salomons, A.; Zierahn, U.: Racing With or Against the Machine? Evidence from Europe, ZEW Discussion Paper 16-053, Juli 2016.
- Grinde, Bjorn (1996): Darwinian Happiness: Biological Advice on the Quality of Life. *Journal of Social and Evolutionary Systems* 19(3): 249-260.

- Gronemeyer, Reimer (1977): Selbstbestimmung innerhalb der Grenzen des Wachstums. In: Bahr, H-E.; Gronemeyer, R. (Hg.): Anders leben – überleben. Frankfurt a.M.
- Grossarth, Jan (2011): Vom Aussteigen & Ankommen. Besuche bei Menschen, die ein einfaches Leben wagen. München.
- Gruhl, Herbert (1975): Ein Planet wird geplündert. Fischer: Frankfurt a.M.
- Grunwald, Armin (2012): Ende einer Illusion: Warum ökologisch korrekter Konsum die Welt nicht retten kann. Oekom: München.
- Gudynas, Eduardo (2012): Buen Vivir. Das gute Leben jenseits von Entwicklung und Wachstum. Rosa Luxemburg Stiftung, Analysen.
- Gugutzer, Robert (2015): Soziologie des Körpers. 5., vollständig überarbeitete Auflage. transcript: Bielefeld.
- Habermann, Friederike (2009): Halbinseln gegen den Strom. Anders leben und wirtschaften im Alltag. Ulrike Herber Verlag:Königstein/Ts.
- Habermas, Jürgen (1973): Legitimationsprobleme im Spätkapitalismus. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Habermas, Jürgen (1988): Der philosophische Diskurs der Moderne. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Habermas, Jürgen (1990): Strukturwandel der Öffentlichkeit. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Habermas, Jürgen (1991): Erläuterungen zur Diskursethik. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Haeberle, Erwin J.(2005): DTV-Atlas Sexualität. München.
- Hahn, Alois (2010): Das Glück des Gourmets. In: Bellebaum, A; Hettlage, R. (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung.
- Hahn, Hans Peter (2011): Konsumlogik und Eigensinn der Dinge. Drügh, H.; Metz, C.; Weyand, B. (Hg.): Warenästhetik. Neue Perspektiven auf Konsum, Kultur und Kunst. Suhrkamp: Berlin.
- Hampe, Michael (2009): Das vollkommene Leben. Vier Meditationen über das Glück. Hanser: München.
- Han, Byung-Chul (2010): Müdigkeitsgesellschaft. Matthes & Seitz: Berlin.
- Hancock, Philip (2008): Cultures of sleep: organization and the lure of dormancy. *Culture and Organization*, Vol 14, 4.
- Happy Planet Index (2016): Happy Planet Index 2016 dataset. <http://happyplanetindex.org/s/hpi-data-2016.xlsx> (Zugriff am 30.4.2019)
- Harari, Yuval Noah (2011): Sapiens. A Brief History of Humankind. Vintage: London.
- Hardt, Yvonne (2004): Politische Körper. Lit Verlag: Münster.
- Harnack, Klaus (2015): Grounded cognition and implementation intentions. Steinbeis-Edition: Stuttgart.

- Hartmann, Martin (2002): Widersprüche, Ambivalenzen, Paradoxien – Begriffliche Wandlungen in der neueren Gesellschaftstheorie. In: Honneth, Axel (Hg.): Befreiung aus der Mündigkeit. Paradoxien des gegenwärtigen Kapitalismus. Campus: Frankfurt/New York.
- Harvey, David (2015): Siebzehn Widersprüche und das Ende des Kapitalismus. Ullstein: Berlin.
- Haubl, Rolf (2009): Wahres Glück im Waren-Glück? *APuZ* 32-33/2009, S. 3-8.
- Haug, Frigga (2011): Die Vier-in-einem-Perspektive als Leitfaden für Politik. *Das Argument* 291/2011, S. 241-250.
- Haug, Frigga (2011a): Arbeit jenseits von Wachstum – Die Vier-in-einem-Perspektive. In: Rätz, W.; Egan-Krieger, T. et al. (Hg.): Ausgewachsen. VSA: Hamburg.
- Hawking, Stephen; Mlodinov, Leonard (2010): The Grand Design. Transworld Publishers: London.
- Heath, Joseph; Potter, Matthew (2009): Konsumrebell. Edition Freitag: Berlin.
- Hegel, Georg Wilhelm Friedrich: *Grundlinien der Philosophie des Rechts. Naturrecht und Staatswissenschaft*, herausgegeben und eingeleitet von Helmut Reichelt, Ullstein, Frankfurt a.M. (1972).
- Heidbrink, Ludger (2007): Autonomie und Lebenskunst. Über die Grenzen der Selbstbestimmung. In: Kersting, W.; Leggewie, C. (Hg.): Kritik der Lebenskunst. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Heidbrink, Ludger (2012): Depression – die Last der Selbstverantwortung. Die psychischen Folgen der Leistungsgesellschaft. In: Bellebaum, A.; Hettlage, R. (Hg.): Missvergnügen: kulturwissenschaftliche Betrachtungen. VS Verlag: Wiesbaden.
- Heidbrink, Ludger; Schmidt, Imke (2009): Die neue Verantwortung der Konsumenten. *APuZ* 32-33/2009, S. 27-32.
- Heimrath, Johannes (2012): Die Post-Kollaps-Gesellschaft. Scorpio: Berlin.
- Heinrichs, Hans-Jürgen (2009): Ruheloser Voyeur. Über den Reisenden Bruce Chatwin und seine Theorie des Nomadentums. Lettre International Sommer 2009, S. 98-101.
- Held, Martin (2002): Zeitwohlstand und Zeitallokation. In: Rinderspacher (Hg.): Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation. Edition Sigma: Berlin.
- Helliwell, John F.; Wang, Shun (2011): Trust and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 1(19): 42-78.
- Henderson, L.W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221.
- Hendlin, Yogi Hale (2016): Tiefenökologie. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voegt-Kleschin, Lieske (Hg.): Handbuch Umweltethik. J.B. Metzler: Stuttgart.

- Hengelbrock, Jürgen (2005): Jean-Paul Sartre. Freiheit als Notwendigkeit. Verlag Karl Alber: Freiburg.
- Henkel, Anna et al. (2017): Soziologie der Nachhaltigkeit – Herausforderungen und Perspektiven. Soziologie und Nachhaltigkeit, Sonderband I. Münster.
- Henning, Christoph (2011): Glück in der kritischen Theorie. Befreite Individualität und ihre Hindernisse. In Thomä, Dieter et al. (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Metzler: Stuttgart.
- Hermund, Jost (1991): Grüne Utopien in Deutschland. Zur Geschichte des ökologischen Bewusstseins. Fischer: Frankfurt.
- Hesse, Heidrun (2003): »Ästhetik der Existenz« Foucaults Entdeckung des ethischen Selbstverhältnisses. In: Honneth, A.; Saar, M. (Hg.): Michael Foucault. Zwischenbilanz einer Rezeption. Frankfurter Foucault Konferenz 2001. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Hesse, Hermann (1973): Die Kunst des Müßiggangs. Kurze Prosa aus dem Nachlaß. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Hettlage, Robert (2010): Selbstdisziplin: Begründungen, Normen und Praktiken asketischer Lebensweisen. In: Bellebaum, A; Hettlage, R. (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung.
- Hielscher, Volker; Hildebrandt, Eckart (1999): Zeit für Lebensqualität. Edition sigma: Berlin
- Hien, Wolfgang (2017): Körper und Arbeit – die Schattenseiten des Wirtschaftswunders in Deutschland und Österreich. Sozial.Geschichte Online 21, S. 125-170.
- Hildebrandt, Eckhart (1999a): Arbeit und Nachhaltigkeit. Veröffentlichungsreihe der Querschnittsgruppe Arbeit & Ökologie beim Präsidenten des Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, No. P99-502.
- Hildebrandt, Eckhart (1999b): Flexible Arbeit und nachhaltige Lebensführung. Veröffentlichungsreihe der Querschnittsgruppe Arbeit & Ökologie beim Präsidenten des Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, No. P99-507.
- Hills, Peter et al. (2000): Individual differences in leisure satisfactions. *Personality and Individual differences*, 28, 763-779.
- Hinds, Joe (2008): Affective and experiential factors in human-natural environment relationships. Dissertation: University of Sussex.
- Hinds, Joe (2011): Exploring the Psychological Rewards of a wilderness Experience. *The Human Psychologist*, 39, 189-205.
- Hitzler, Ronald; Pfadenhauer, Michaela (2006): Diesseits von Manipulation und Souveränität. In: VS Politisierter Konsum – konsumierte Politik. VS Verlag: Wiesbaden.
- Hobsbawm, E.; Ranger, T. (1983): The Invention of Tradition. Cambridge University Press: New York.

- Hochschild, Arlie Russel (1990): Das gekaufte Herz. Zur Kommerzialisierung der Gefühle. Campus: Frankfurt a.M.
- Hodgkinson, Tom (2007): Die Kunst, frei zu sein. Handbuch für ein schönes Leben. Rogner & Bernhard: Berlin.
- Hodgkinson, Tom (2014): Vorwort. In: Kieran, Dan (2014): Slow Travel. Die Kunst des Reisen. DTV: München.
- Hodgkinson, Tom; Kieran, Dan (Hg.)(2008): The Book of Idle Pleasures. Ebury Press: London.
- Höffe, Otfried (1993): Moral als Preis der Moderne. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Höffe, Otfried (2007): Macht Tugend glücklich? In: Kersting, W.; Leggewie, C. (Hg.) (2007): Kritik der Lebenskunst. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Höffe, Otfried (2009): Lebenskunst und Moral. Oder: Macht Tugend glücklich? Beck: München.
- Höffe, Otfried (2013): Ethik. eine Einführung. Beck: München.
- Höffe, Otfried (2014): Immanuel Kant. 8 Aufl. Beck: München.
- Höffe, Otfried (2015): Kritik der Freiheit. Das Grundproblem der Moderne. Beck: München.
- Hoffmeister, Dieter (2015): Fortschritt zwischen Illusion und Störfall. Soziologie und Nachhaltigkeit, 02/2015.
- Höfling, S.; Tretter, F. (Hg.)(2012): Homo Oecologicus? Hans-Seidel-Stiftung: München.
- Höfling, S.; Tretter, F. (Hg.)(2013): Homo Neurobiologicus? Hans-Seidel-Stiftung: München.
- Holzhey, Christoph F.E. (2011): Lacans Antigone. Zur Normativität des Lustprinzips und dessen Jenseits. In: Reichold, A.; Delhorn, P. (Hg.)(2011): Normativität des Körpers. Verlag Karl Alber: Freiburg/München.
- Homburg, A.; Matthias, E. (1998): Umweltpsychologie. Umweltkrise, Gesellschaft und Individuum. Juventa: Weinheim.
- Honneth, Axel (1994): Kampf um Anerkennung. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Honneth, Axel (2002): Organisierte Selbstverwirklichung. Paradoxien der Individualisierung. In: Honneth, Axel (Hg.): Befreiung aus der Mündigkeit. Paradoxien des gegenwärtigen Kapitalismus. Campus: Frankfurt a.M.
- Honneth, Axel (2006): Einleitung: Zum Begriff der Philosophie. In: Honneth, Axel; Menke, Christoph (Hg.): Negative Dialektik. Akademie Verlag: Berlin.
- Honneth, Axel (2007): Pathologien der Vernunft. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Honneth, Axel (2009): Erneuerung der Kritik. Axel Honneth im Gespräch. In: Bausaure, J.; Reemtsma, P.; Willig, R. (Hg.) (2009): Erneuerung der Kritik. Suhrkamp: Berlin.
- Honneth, Axel (2010): Das Ich im Wir. Studien zur Anerkennungstheorie. Suhrkamp: Berlin



- Honneth, Axel (2015): Verdinglichung. Eine anerkennungstheoretische Studie. Um Kommentare von Judith Butler, Raymond Geuss und Jonathan Lear erweiterte Ausgabe. Suhrkamp: Frankfurt a.M. und Berlin.
- Honneth, Axel (Hg.)(1995): Kommunitarismus. Campus: Frankfurt/New York.
- Hoose, Fabian (2016): Spiel als Arbeit. Arbeitsorientierungen von Beschäftigten der Gamesbranche. Springer: Wiesbaden.
- Hosang, Maik (2006): Integration. Natur – Kultur – Mensch. Oekom: München.
- Hosang, Maik (2006a): Gesellschaftliche Tiefenkulturen und emotionale Matrix. In: Hosang/Seifert 2006.
- Hosang, Maik (2007): Tiefenkulturelle Widerstände und Chancen: warum braucht die Nachhaltigkeit Gefühls- und Glücksforschung? GAIA 16/3: 181-186.
- Hossenfelder, Malte (1996): Antike Glückslehren. Alfred Kröner Verlag: Stuttgart.
- Hossenfelder, Malte (1998): Epikur. Zweite, aktualisierte Auflage. Beck: München.
- Hovert, William J.; Sibley, Chris G. (2013): Religion, deprivation and subjective well-being: Testing a religious buffering hypothesis: International Journal of Well-being, 3(2), 182-196.
- Huber, Joseph (2011): Ökologische Modernisierung und Umweltinnovation. In: Groß, Matthias (Hg.): Handbuch Umweltsoziologie. VS Verlag: Wiesbaden.
- Hufnagel, Erwin (2010) Maßhalten – Pädagogische Ansichten über eine traditionsreiche Tugend. In: Bellebaum, A; Hettlage, R. (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. VS Verlag: Wiesbaden.
- Huizinga, Johan (1969): Herbst des Mittelalters. Kröner: Stuttgart.
- Huizinga, Johan (1987): Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel. Rowohlt: Reinbeck.
- Hunecke, Marcel (2013): Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile. Denkwerk Zukunft: Bonn.
- Hüther, Gerald (2006): Neurobiologische Argumente für eine liebevolle Beziehungskultur. In: Hosang, M.; Seifert, K.(Hg.): Integration. Natur – Kultur – Mensch. Oekom: München.
- Hüther, Gerald; Quarch, Christoph (2016): Rettet das Spiel. Hanser: München.
- Illouz, Eva (2007): Der Konsum der Romantik. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Illouz, Eva (2009): Die Errettung der modernen Seele. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Illouz, Eva (2011): Warum Liebe weh tut. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Illouz, Eva (2011a): Emotionen, Imagination und Konsum: Eine neue Forschungsaufgabe. In: Drügh, H.; Metz, C.; Weyand, B. (Hg.): Warenästhetik. Neue Perspektiven auf Konsum, Kultur und Kunst. Suhrkamp: Berlin.
- Institut DGB-Index Gute Arbeit (Hg.)(2017): DGB-Index Gute Arbeit. Der Report 2017. Berlin.
- International Energy Agency (2010): World Energy Outlook. Zusammenfassung. Paris.

- International Energy Agency (2011): World Energy Outlook. Zusammenfassung. Paris.
- International Energy Agency (2012): World Energy Outlook. Zusammenfassung. Paris.
- IPCC (2014): Climate Change 2014: Synthesis Report. IPCC, Geneva.
- IPSnews (2012): U.S. Lifestyle Is Not Up for Negotiation. [www.ipsnews.net/2012/05/us-lifestyle-is-not-up-for-negotiation](http://www.ipsnews.net/2012/05/us-lifestyle-is-not-up-for-negotiation). (1.3.2019).
- Iser, M.; Strecker, D. (2010): Jürgen Habermas zur Einführung. Junius: Hamburg.
- Ivtzan, I., Niemiec, R. M., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 6(2), 1-13.
- Iyer, Pica (2009): Warum wir Reisen. *Lettre International*, Sommer 2009. S. 88-91.
- Jackson, Tim (2008): The Challenge of Sustainable Lifestyles. In: Worldwatch Institute (Hg.): State of the World 2008.
- Jackson, Tim (2013): Wohlstand ohne Wachstum. BpB: Bonn.
- Jackson, Tim (2013a): Angst essen Seele auf – escaping the ›iron cage‹ of consumerism. In: Schneidewind, U.; Santarius, T.; Humburg, A.(Hg.): Economy of Sufficiency.
- Jacobsen, Michael H. (2014): Sociology and happiness: An interview with Zygmunt Baumann. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2014, 2(1), 85-94.
- Jaeggi, Rahel (2014): Kritik von Lebensformen. Suhrkamp: Berlin.
- Jaeggi, Rahel (2016): Entfremdung. Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems. Mit einem neuen Nachwort. Suhrkamp: Berlin.
- Jaeggi, Rahel; Celikates, Robin (2017): Sozialphilosophie. Eine Einführung. Beck: München.
- Jäger, Michael et al. (Hg.)(2001): Recht auf Faulheit. Zukunft der Nichtarbeit. Edition Freitag: Berlin.
- Jensen, Annette; Scheub, Ute (2014): Glücksökonomie. Wer teilt hat mehr vom Leben. Oekom: München.
- Jensen, Derrick (2006): Endgame Vol 1. Seven Stories: New York.
- Jensen, Derrick (2009): Endgame Vol 2. Seven Stories: New York.
- Jessop, Bob (2015): Kritik, Staat, Emanzipation. In: Martin, Dirk; Martin, Susanne; Wissel, Jens (Hg.): Perspektiven und Konstellationen kritischer Theorie. Westfälisches Dampfboot: Münster.
- Jonas, Hans (1979): das Prinzip Verantwortung. Insel Verlag: Frankfurt a.M.
- Jungk, Robert; Müllert, Norbert (Hg.)(1980): Alternatives Leben. Signal: Baden-Baden.
- Kaltenbrunner, Thomas (1998): Contact Improvisation. Meyer & Meyer: Aachen.
- Kanitscheider, Bernulf (2008): Entzauberte Welt. Über den Sinn des Lebens in uns selbst. Hirzel: Stuttgart.
- Kanitscheider, Bernulf (2011): Das hedonistische Manifest. Hirzel: Stuttgart.

- Kant, Immanuel (1784): Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? In: *Berlinische Monatsschrift* 4 (1784), S. 481-494.
- Kant, Immanuel (2008[1795]): *Zum ewigen Frieden. Ein philosophischer Entwurf*. Hg. von Rudolf Malter, Reclam, Stuttgart 2008
- Karathanassis, Athanasios (2015): *Kapitalistische Naturverhältnisse*. VSA: Hamburg.
- Kars, Theo (2004): *Philosophie für Nonkonformisten. Kleine Anleitung zur Lebenskunst*.
- Kast, Bas (2012): *Ich weiß nicht, was ich wollen soll*. Fischer: Frankfurt a.M.
- Kattenstroth, Jan C. et al. (2014): »Tanzen im Alter: Fitness für Gehirn, Geist und Körper«. In: Behrens, C.; Rosenberg, C. (Hg.) *TanzZeit – LebensZeit. Jahrbuch Tanzforschung*, Bd. 24. Henschel: Leipzig.
- Kauke, Marion (1992): *Spielintelligenz: spielend lernen – Spielen Lernen?* Spektrum Akademischer Verlag: Heidelberg.
- Kersting, W.; Leggewie, C. (Hg.) (2007): *Kritik der Lebenskunst*. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Kersting, Wolfgang (2007): Einleitung: Die Gegenwart der Lebenskunst. In: Kersting, W.; Leggewie, C. (Hg.) (2007): *Kritik der Lebenskunst*. Suhrkamp, Frankfurt a.M. S. 10-90
- Keupp, Heiner (1996): *Bedrohte und befreite Identitäten in der Risikogesellschaft*. In: Barkhaus, Annette, et al. (Hg.): *Identität, Leiblichkeit, Normativität*. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Kiel Earth Institute (2011): *Gezielte Eingriffe in das Klima? Eine Bestandsaufnahme der Debatte zu Climate Engineering*. Kiel.
- Kingston, Karon (2009): *Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags*. Rowohlt: Reinbeck.
- Klein, Gabriele (2012): *Choreographien des Alltags. Die emergenten Ordnungen der Lebenswelt*. In: Behrens, Claudia et al. (Hg.): *Tanzerfahrung und Welterkenntnis. Jahrbuch Tanzforschung*, Bd. 22. Henschel: Leipzig.
- Klein, Olaf Georg (2007): *Zeit als Lebenskunst*. Wagenbach: Berlin.
- Kleinhückelkotten, S.; Neitzke, H.-P.; Moder, S. (2016): *Repräsentative Erhebung von Pro-Kopf-Verbräuchen natürlicher Ressourcen in Deutschland (nach Bevölkerungsgruppen)*. Umweltbundesamt, Texte 39/2016, Dessau-Roßlau.
- Kleinhückelkotten, Silke (2005): *Suffizienz und Lebensstile. Ansätze für milieuiorientierte Nachhaltigkeitskommunikation*. BWV: Berlin.
- Kliner, K.; Rennert, D.; Richter, M. (Hg.) (2017): *BKK-Gesundheitsreport 2017*. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft: Berlin.
- Knight, K.W.; Eugene, A.R.; Schor, J.B. (2013): *Could working less reduce pressures on the environment? A cross-national panel analysis of OECD Countries, 1970-2007*. *Global Environmental Change* 23, 691-700.

- Koerber, Karl von (2014): Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – ein update. In: Ernährung im Fokus 09-10/2014. S. 260-266.
- Kolleg Postwachstumsgesellschaften (Hg.)(2015): Atlas der Globalisierung. Weniger wird mehr. Le Monde diplomatique/taz: Berlin.
- Kommuja, Netzwerk politischer Kommunen (2019): Beteiligte Kommunen. <https://www.kommuja.de/beteiligte-kommunen/>(Zugriff 1.4.2019)
- Kondo, Marie (2017): Magic Cleaning. Wie Sie sich von Ballast befreien und glücklich werden. Rowohlt: Reinbeck.
- König, Gudrun M. (2011): Die Fabrikation der Sichtbarkeit: Konsum und Kultur um 1900. In: Drügh, H.; Metz, C.; Weyand, B. (Hg.): Warenästhetik. Neue Perspektiven auf Konsum, Kultur und Kunst. Suhrkamp: Berlin.
- Konzeptwerk Neue Ökonomie (Hg.)(2014): Zeitwohlstand. Oekom: München.
- Korthalts, Michiel (2006): Die tolle Tafel. Die Geburt der Philosophie aus der Verachtung für das Essen. S. 102-106 In: Lettre International Winter 2006.
- Kozljanic, Robert Josef (2008): Freundschaft mit der Natur naturphilosophische Praxis und Tiefenökologie. Drachen-Verlag: Klein Jasedow.
- Krämer, Ralf (2015): Die Roboter kommen, die Arbeit geht? *Luxemburg*, 3/2015, S. 30-37.
- Krebs, Angelika (2012): Oikophilia – Die neu entdeckte Liebe zur Heimat. In: Höfling, S.; Tretter, F. (Hg.)(2012): Homo Oecologicus? Hans-Seidel-Stiftung: München.
- Krebs, Angelika (Hg.)(1997): Naturethik. Grundtexte der gegenwärtigen tier- und ökoethischen Diskussion. Suhrkamp: Frankfurt.
- Kreibich, Rolf (2015): Von Big zu Smart – zu Sustainable? In: *ApuZ*, 11-12/2015, S. 20-26.
- Kreutz, Gunter (2014): Warum Singen glücklich macht. Psychosozialverlag: Gießen.
- Kristof, Kora (2010): Wege zum Wandel. Wie wir gesellschaftliche Veränderungen erfolgreicher gestalten können. Oekom: München.
- Kroll, Christian (2008): Social Capital and the Happiness of Nations. Peter Lang: Frankfurt a.M.
- Kroll, Christian (2011): Wie wollen wir zukünftig leben? Internationale Erfahrungen bei der Neuvermessung von Fortschritt und Wohlergehen. FES: Bonn
- Krull, Stephan (2010): Radikale Arbeitszeitverkürzung. In: *Luxemburg*, 3/2010. S. 94-97.
- Küchenhoff, Joachim (2008): Den Körper verstehen – psychoanalytische Annäherungen. In: Küchenhoff, J.; Wieglering, K.: Leib und Körper. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Kuhlmann, Dieter (1996): Biologische Möglichkeiten zum Entstehen von Identitätsvorstellungen. In: Barkhaus, Annette, et al. (Hg.) (1996): Identität, Leiblichkeit, Normativität. Suhrkamp: Frankfurt a.M.

- Kühnl, Reinhard (1971): Formen bürgerlicher Herrschaft. Rowohlt: Reinbeck.
- Kuroki, M. (2016). Life satisfaction, overweightness and obesity. *International Journal of Wellbeing*, 6(2), 93-110.
- Küstenmacher, Werner Tiki (2002): Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben. Campus: Frankfurt a.M.
- La Mettrie, Julien Offray de (1985): Über das Glück oder Das höchste Gut (»Anti-Seneca«). LSR-Verlag: Nürnberg.
- Laban, Rudolf (1920): Die Welt des Tänzers. Seifert: Stuttgart.
- Ladwig, Bernd (2015): Schweinesystem. Ein Plädoyer für fleischlose Ernährung. *Blätter für deutsche und internationale Politik*, 07/2015, S. 101-112.
- Lafargue, Paul (2009)[1886]: Die Religion des Kapitals. Matthes & Seitz: Berlin
- Lafargue, Paul (2013)[1880]: Das Recht auf Faulheit. Matthes & Seitz: Berlin.
- Laine, P., & Rinne, R. (2015). Developing wellbeing at work: Emerging dilemmas. *International Journal of Wellbeing*, 5(2), 91-108.
- Lambin, Eric (2014): Glücksökologie. Warum wir die Natur brauchen, um glücklich zu sein. Hoffmann und Campe: Hamburg.
- Landgraf, Edgar (2011): Improvisation as Art: Conceptual Challenges, Historical Perspectives. Continuum International Publishing Group, 2011.
- Lane, John (2012): Das einfache Leben. Vom Glück des Wenigen. Aurum: Bielefeld.
- Lang, Bernhard (1994): Religion und menschliche Glückserfahrung: Zur alttestamentlichen Theorie des Glücks. In: Bellebaum, Alfred (Hg.): Vom guten Leben. Glücksvorstellungen in Hochkulturen. Akademie Verlag: Berlin.
- Laska, Bernd A. (1985): Einleitung. (Seiten V-XXIX). In: La Mettrie, Julien Offray de (1985): Über das Glück oder Das höchste Gut (»Anti-Seneca«). LSR-Verlag Nürnberg.
- Latouche, Serge (2015): Es reicht! Abrechnung mit dem Wachstumswahn. Oekom: München.
- Layard, Richard (2005): Die glückliche Gesellschaft. Campus: Frankfurt a.M.
- Layard, Richard (2010): Measuring Subjective Well-Being. *Science*, Vol 327, p. 534-535.
- Layard, Richard (2016): Using Subjective Wellbeing. Measuring Wellbeing Series – Discussion Paper 1, LSE: London.
- Lefebvre, Martin (2013): Traumreise und Therapie. *Le Monde diplomatique* 12/2013, S. 21.
- Lehmann, Timo (2016): »Für immer Opelaner«. *Taz* 7.12.2016, S. 5.
- Leiber, Theodor (2006): Glück, Moral und Liebe. Perspektiven der Lebenskunst. Königshausen & Neumann: Würzburg.
- Leist, Anton (Hg.) (2003): Moral als Vertrag? De Gruyter: Berlin/New York.
- Leister, Annika (2018): Unermüdlich bei der Montage. *Frankfurter Rundschau*, 26.1.2018, S. 12.

- Lenk, Kurt (1972): Konservatismus. In: Kühnl, Reinhard (Hg.) (1972): Der bürgerliche Staat der Gegenwart. Rowohlt: Reinbeck.
- Lenz, Christine (2015): Zur Durchsetzungsfähigkeit von Suffizienzstrategien. Metropolis: Marburg.
- Lessenich, Stephan (2008): Die Neuerfindung des Sozialen. Der Sozialstaat im flexiblen Kapitalismus. transcript: Bielefeld.
- Lessenich, Stephan (2015): Von der Strukturanalyse zur Morallehre – und zurück. In: Adloff, F.; Heins, V. M. (Hg.): Konvivialismus. Eine Debatte. transcript: Bielefeld.
- Lessenich, Stephan (2016): Neben uns die Sintflut. Die Externalisierungsgesellschaft und ihr Preis. Hanser: Berlin.
- Leuzinger-Bohleber, M.; Emde, R.E.; Pfeifer, R.(Hg.)(2013): Embodiment. Ein innovatives Konzept für Entwicklungsforschung und Psychoanalyse. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Levine, Robert (2008): Eine Landkarte der Zeit: Wie Kulturen mit Zeit umgehen. Piper: München.
- Lin, Liang-Hung et al. (2010): Playfulness and Innovation – A Multilevel Study in Individuals and Organizations. Proceedings of the 2010 IEEE ICMIT.
- Linz, Manfred (1994): Der aufgeklärte Eigennutz. In: Däubler-Gmelin et al. (Hg.): Gegenrede. Aufklärung – Kritik – Öffentlichkeit. Baden-Baden.
- Linz, Manfred (1998): Spannungsbogen. »Zukunftsfähiges Deutschland« in der Kritik. Birkhäuser: Berlin.
- Linz, Manfred (2012): Wie lernen Gesellschaften – heute? Wuppertal Institut: Wuppertal.
- Lippe, Rudolf zur (2010): das Denken zum Tanzen bringen. Philosophie des Wandels und der Bewegung. Verlag Karl Alber: Freiburg.
- List, Elisabeth (2011): Die Ethik und das Lebendige. In: Reichold, A.; Delhom, P. (Hg.): Normativität des Körpers. Alber, Freiburg/München.
- Lorenz, Rüdiger-Felix (2016): Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler. 3. Auflage. Reinhardt Verlag: München.
- Lucas, R.E.; Diener, E. (2009): Personality and Subjective Well-Being. In: Diener, Ed (Hg.)(2009a): The Science of Well-Being. Springer: Dordrecht.
- Luhmann, Niklas (1995): Gesellschaftsstruktur und Semantik. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Luhmann, Niklas (2008): Liebe. Eine Übung. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Lukács, Georg (1973): Zur Ontologie des gesellschaftlichen Seins: Die Arbeit. Sammlung Luchterhand: Neuwied & Darmstadt.
- Lukas, Melanie et al. (2016): The nutritional footprint. Journal of Cleaner Production, 132 (2016), 161-170.

- Lyubomirsky, Sonja et al. (2005): Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, Vol. 9, No. 2, 111-131.
- Lyubomirsky, Sonja (2008): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zu Frieden zu sein.* Campus: Frankfurt/New York.
- Maak, Niklas (2018): Darauf ein gutes Glas Wasser. *FAZ*, 28.5.2018, S. 9.
- MacIntyre, Alasdair (1997): *Der Verlust der Tugend.* Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- MacIntyre, Alasdair (2001): *Die Anerkennung der Abhängigkeit.* Rotbuch Verlag: Hamburg.
- Mahnkopf, Birgit (2012): Wachstumskritik als Kapitalismuskritik. In: Dörre, K.; Sauer, D.; Wittke, V. (Hg.): *Kapitalismustheorie und Arbeit.* Campus: Frankfurt a.M.
- Malet, Jean-Baptiste (2018): Pierre, der Genügsame. *LeMonde diplomatique* Sep 2018.
- Mandt, Hella (1998): Streben nach Glück – Menschenrecht und staatliche Garantie. In: Bellebaum, A.; Braun, H.; Groß, E. (Hg.): *Staat und Glück. Politische Dimensionen der Wohlfahrt.* Westdeutscher Verlag: Opladen/Wiesbaden.
- Maniates, Michael (2014): Sustainable Consumption – Three Paradoxes. *GAIA* 23/S1 (2014): 201-208.
- Manzini, Ezio (2013): Resilient systems and cosmopolitan localism – The emerging scenario of the small, local, open and connected space. In: Schneidewind, U.; Santarius, T.; Humburg, A. (Hg.): *Economy of Sufficiency.* Wuppertal Institut: Wuppertal.
- Maras (2009): Lobbyismus in Deutschland. *APuZ*, 3-4 2009, 33-38.
- Marcuse, Herbert (1969): *Ideen zu einer kritischen Theorie der Gesellschaft.* Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Marcuse, Herbert (2005): *Der eindimensionale Mensch.* DTV: München.
- Martens, Jens (2010): *Thinking Ahead. Development Models and Indicators of Well-Being Beyond the MDGs.* Friedrich-Ebert-Stiftung: Berlin.
- Martens, Jens-Uwe (2014): *Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag.* Kohlhammer. Stuttgart.
- Martin, Susanne (2017): *Dance age(ing). Rethinking Age(ing) in and through Improvisation Practice and Performance.* transcript: Bielefeld.
- Marx, Karl (1970): *Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie. Erster Band.* In: Karl Marx – Friedrich Engels – Werke, Band 23, Dietz: Berlin.
- Marx, Karl (1972): *Der achtzehnte Brumaire des Louis Bonaparte.* In: Karl Marx – Friedrich Engels – Werke, Band 8, Dietz: Berlin.
- Marx, Karl (1988): *Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie. Dritter Band.* In: Karl Marx – Friedrich Engels – Werke, Band 25, Dietz: Berlin.
- Marx, Karl; Engels, Friedrich (1969): *Die deutsche Ideologie.* In: Karl Marx – Friedrich Engels – Werke, Band 3, Dietz: Berlin.

- Marx, Leonore (2007): Gesellschaft am Abgrund? Die Kritik Alasdair MacIntyres an den westlichen Gesellschaften der Gegenwart und ihren moralphilosophischen Grundlagen. Lit: Münster.
- Marzano, Michela (2013): Philosophie des Körpers. Diederichs: München.
- Massarrat, Mohssen (2011): Die Viertagewoche. In: Rätz, W.; Egan-Krieger, T. et al. (Hg.): Ausgewachsen. VSA: Hamburg.
- Mathews, G. (2012). Happiness, culture, and context. *International Journal of Well-being*, 2(4), 299v312.
- Maturana, Humberto (2000): Biologie der Realität. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Mayert, Andreas (2013): Ist bewusste Wachstumsbegrenzung eine sinnvolle Strategie? In: Wegner, Gerhard (Hg.): Wohlstand, Wachstum, Gutes Leben. Metropolis: Marburg.
- Mayring, Philipp (1999): Lehren der neueren Psychologie für die Ökonomie: Welchen Stellenwert hat die Ökonomie für das menschliche Lebensglück wirklich. In: Bellebaum, Alfred, et al. (Hg.)(1999): Ökonomie und Glück. Beiträge zu einer Wirtschaftslehre des guten Lebens. Opladen/Wiesbaden.
- Mazar, Nina; Zhong, Chen-Bo (2010): Do Green Products Make us Better People? *Psychological Science*, Vol. 21 issue 4, page(s): 494-498.
- McMahon, Darrin (2006): Happiness. A History. Groove Press: New York.
- Meadows, Dennis et al. (1973): Die Grenzen des Wachstums. Rowolt: Reinbeck.
- Meadows, Dennis et al. (2012): Die Grenzen des Wachstums. Das 30-Jahre-Update. 4. Auflage. Hirzel: Stuttgart.
- Meibom, Barbara v. (2012): Vom Ich zum Du zum Wir? In: Hüther, G.; Spannbaauer, C.(Hg.): Connectedness. Warum wir ein neues Weltbild brauchen. Verlag Hans Huber: Bern.
- Meinberg, Eckhard (2011): Leibliche Bildung in der technischen Zivilisation: über den Umgang mit dem Leibe. Lit: Berlin.
- Melville, Herman (2004): Bartleby, der Schreiber. Insel Verlag: Frankfurt a.M.
- Merkle, Hans (2003): Lobbying. Das Praxishandbuch für Unternehmen. Primus: Darmstadt.
- Merleau-Ponty, Maurice (2003): Das Primat der Wahrnehmung. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Mertens, Karl (2011): Die argumentative Rolle des Leibes in der Ethik. In: Reichold, A.; Delhom, P. (Hg.): Normativität des Körpers. Alber: Freiburg/München.
- Messner, Dirk (2011): Drei Wellen globalen Wandels. Global-Governance-Dynamiken in der ersten Hälfte des 21. Jahrhunderts. Welzer, H.; Wiegandt, K. (Hg.): Perspektiven einer nachhaltigen Entwicklung. Fischer: Frankfurt a.M.
- Mewaldt, Johannes (1973): Epikur. Philosophie der Freude. Kröner Verlag: Stuttgart.
- Michaels, Axel (2004): Die Kunst des einfachen Lebens. Eine Kulturgeschichte der Askese. Beck: München.
- Miegel, Meinhard (2010): Exit. Wohlstand ohne Wachstum. Propyläen: Berlin.



- Miegel, Meinhard (2010a): 2015 – das Jahr der finalen Krise. In: Schirrmacher, F.; Strobl, F. (Hg.)(2010): *Die Zukunft des Kapitalismus*. Suhrkamp: Berlin.
- Miegel, Meinhard (2012): Welches Wachstum und welchen Wohlstand wollen wir? In: *ApuZ* 27-28/2012. S. 3-8.
- Miegel, Meinhard (2014): *Hybris. Die überforderte Gesellschaft*. List: Berlin.
- Mill, John Stuart (1976[1861]): *Der Utilitarismus*. Reclam: Stuttgart.
- Mill, John Stuart (2014): Über die Definition der politischen Ökonomie. In: Afsländer, M. et al. (Hg.): *John Stuart Mill. Kleine Schriften zur Politischen Ökonomie*. Metropolis: Marburg.
- Miller, Alice (1995): *Das Drama des begabten Kindes. Eine Um- und Fortschreibung*. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Miller, Alice (2004): *Die Revolte des Körpers*. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Miller, Martin (2013): Das wahre »Drama des begabten Kindes«. Die Tragödie Alice Millers. Kreuz: Freiburg.
- Molitor, Andreas (2017): Lebensgut Pommritz. Der Traum vom Wir. *Brand Eins*, 11/2017
- Møller, V.; Huschka, D. (Hg.)(2009): *Quality of Life and the Millenium Challenge*. Springer: Dordrecht.
- Møller, V.; Huschka, D.; Michalos, A.C. (Hg.)(2008): *Barometers of Quality of Life Around the Globe*. Springer: Dordrecht.
- Montagu, Ashley (1974): *Körperkontakt*. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Muchembled, Robert (2008): *Die Verwandlung der Lust. Eine Geschichte der abendländischen Sexualität*. DVA: München.
- Mückenberger, Ulrich (2002): Zeitwohlstand und Zeitpolitik. Überlegungen zur Zeitabstraktion. In: Rinderspacher (Hg.)(2002): *Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation*. Edition Sigma: Berlin.
- Mückenberger, Ulrich (2012): *Lebensqualität durch Zeitpolitik*. Edition Sigma: Berlin.
- Mühleisen, Hans-Otto (2015): Idee und Wirklichkeit: Kritische Zugänge zur deliberativen Demokratietheorie von Jürgen Habermas. In: Ottmann, Henning; Barisic, Pavo (Hsrg.): *Deliberative Demokratie*. Nomos: Baden Baden.
- Mujcic, Redzo; Oswald, Andrew J. (2016): Evolution of Well-Being and Happiness After Increases in Consumption of Fruit and Vegetables. *AJPH Research*. August 2016, Vol 106, No. 8, P. 1504-1511.
- Müller-Münch, Ingrid (2012): *Die geprügelte Generation*. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Muraca, Barbara (2014): *Gut leben: eine Gesellschaft jenseits des Wachstums*. Wagenbach: Berlin.
- Myers, Norman; Kent, Jenifer (2005): Die neuen Konsumenten in Entwicklungs- und Transformationsländern. *Natur und Kultur* 6/1, 3-22.

- Naess, Arne (2008): *Ecology of wisdom. Writings by Arne Naess. Counterpoint: Berkeley.*
- Nagel, Thomas (1974): What Is It Like to Be a Bat? *The Philosophical Review* 4/1974, 435-450.
- Nagel, Thomas (1992): *Der Blick von nirgendwo.* Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Nagel, Thomas (1996): *Letzte Fragen.* Erw. deutsche Neuauflage. Philo: Berlin/Wien.
- Nagel, Thomas (1998): *Die Möglichkeit des Altruismus.* Philo: Bodenheim b. Mainz.
- Nagel, Thomas (2013): *Geist und Kosmos. Warum die materialistische neodarwinistische Konzeption der Natur so gut wie sicher falsch ist.* Suhrkamp: Berlin.
- Nair, Chandran (2011): *Der große Verbrauch.* Riemann: München.
- Nair, Chandran (2014): Die Mutter allen Kapitals. Piketty und der blinde Fleck in der westlichen Wahrnehmung. *Le Monde diplomatique*, Juli 2014, S. 3.
- Namini, Sussan et al. (2010): How is Well-Being Related to Membership in New Religious Movements? *Applied Psychology*, 2010, 59 (2), S. 181-201.
- Nancy, Jaen-Luc (2015): *Ausdehnung der Seele.* Diaphanes: Zürich/Berlin.
- Nancy, Jean-Luc (2012): *Singulär plural sein.* Durchgesehene Neuauflage. Diaphanes: Zürich.
- Nancy, Jean-Luc (2014): *Der Sinn der Welt.* Diaphanes: Zürich/Berlin.
- Nancy, Jean-Luc, Tyradellis, Daniel (2013): *Was heißt uns Denken?* Diaphanes: Zürich/Berlin.
- Nässén, Jonas; Larsson, Jörgen (2010): Would shorter work time reduce greenhouse gas emissions? An analysis of time use and consumption in Swedish households. Working paper.
- Negt, Oskar (2012): *Nur noch Utopien sind realistisch. Politische Interventionen.* Steidl: Göttingen.
- Nehamas, Alexander (2000): *Die Kunst zu leben: Sokratische Reflexionen von Platon bis Foucault.* Rotbuch Verlag: Hamburg.
- Nehls, Michael (2014): *Die Alzheimer-Lüge.* Heyne: München.
- Neupert-Doppler, Alexander (2015): *Utopie. Vom Roman zur Denkfigur.* Schmetterling Verlag: Stuttgart.
- New Economics Foundation (Hg.)(2010): *21 hours. Why a shorter working week can help us all flourish in the 21st century.* London.
- Newig, J.; Kuhn, K.; Heinrichs, H.(2011): Nachhaltige Entwicklung durch gesellschaftliche Partizipation und Kooperation? – eine kritische Revision zentraler Theorien und Konzepte. In: Heinrichs, H.; Kuhn, K.; Newig, J.(Hg.)(2011): *Nachhaltige Gesellschaft. Welche Rolle für Partizipation und Kooperation?* VS Verlag: Wiesbaden.
- Nickerson et al. (2003): Zeroing in on the Dark Side of the American Dream: A Closer Look at the Negative Consequences of the Goal for Financial Success. In: *Psychological Science – Cambridge* – 14, no. 6, (2003): 531-536.

- Nida-Rümelin, Julian (2009): Philosophie und Lebensform. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Nida-Rümelin, Julian (2017): »Das ist an Zynismus nicht zu überbieten«. Interview im *Handelsblatt*, 28.7.2017, S. 51.
- Nietzsche, Friedrich: Die Fröhliche Wissenschaft. In: Friedrich Nietzsche: Werke in drei Bänden. München 1954, Band 2.
- Nietzsche, Friedrich: Menschliches, allzu Menschliches. Insel Verlag: Frankfurt a.M., 1997.
- Nietzsche, Friedrich: Morgenröte. Kröner: Leipzig, 1930.
- Nisbet, E. K.; Zelenski, J.M.; Murphy, S.A. (2011): Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies* (12)2011, S. 303-322. Springer.
- Noddings, Nel (2003): Happiness and Education. Cambridge University Press: New York.
- Noe, Alva (2010): Du bist nicht Dein Gehirn. Eine radikale Philosophie des Bewusstseins. Piper: München.
- Nussbaum, Martha (2002): Beyond the Social Contract: Toward Global Justice. [https://tannerlectures.utah.edu/\\_documents/a-to-z/n/nussbaum\\_2003.pdf](https://tannerlectures.utah.edu/_documents/a-to-z/n/nussbaum_2003.pdf) (1.5.2019).
- Nussbaum, Martha (2011): Creating Capabilities. The Human Development Approach. Cambridge.
- Nussbaum, Martha (2012): Who is the happy warrior? Philosophy, happiness research, and public policy. *Int Rev Economics* 59: 335-361.
- Nussbaum, Martha (2014): Politische Emotionen. Warum Liebe für Gerechtigkeit wichtig ist. Suhrkamp: Berlin.
- O'Donnell, Gus et al. (2014): Wellbeing and Policy. Legatum Institute.
- O'Neill, Daniel W. et al. (2018): A good life for all within planetary boundaries. In: *Nature Sustainability*. Band 1, 2018, S. 88-95.
- OECD (2011): Towards Green Growth. OECD Publishing: Paris.
- OECD (2012): Inclusive Green Growth. For the Future we want. OECD Publishing: Paris.
- OECD (2013): OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. OECD Publishing: Paris.
- OECD (2017): Investing in Climate, Investing in Growth. OECD Publishing: Paris.
- Onfray, Michel (1991a): Der Bauch der Philosophen. Campus: Frankfurt/New York.
- Onfray, Michel (1991b): Der Philosoph als Hund. Vom Ursprung subversiven Denkens bei den Kynikern. Campus: Frankfurt/New York.
- Onfray, Michel (1992): Der sinnliche Philosoph. Campus: Frankfurt/New York.
- Onfray, Michel (2001): Theorie des verliebten Körpers. Merve: Berlin.
- Onfray, Michel (2006): Wir brauchen keinen Gott. Warum man jetzt Atheist sein muss. Piper: München.

- Onfray, Michel (2008): Die reine Freude am Sein. Wie man ohne Gott glücklich wird. Piper: München.
- Orio, G.; Liedtke, P.M. (1998): Wie wir arbeiten werden. Der neue Bericht an den Club of Rome. Hamburg.
- Ott, Konrad (2011): Vier Pfade in Postwachstumszeitalter. Vorgänge: Zeitschrift für Bürgerrecht und Gesellschaftspolitik. 50, 3, S. 54-69
- Ott, Konrad (2016): Naturschutzgeschichte Deutschlands. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voget-Kleschin, Lieske (Hg.)(2016): Handbuch Umweltethik. J.B. Metzler: Stuttgart
- Ott, Konrad (2016b): Anthropologie/Biophilie. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voget-Kleschin, Lieske (Hg.)(2016): Handbuch Umweltethik. J.B. Metzler: Stuttgart
- Ott, Konrad (2016c): Starke Nachhaltigkeit. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voget-Kleschin, Lieske (Hg.)(2016): Handbuch Umweltethik. J.B. Metzler: Stuttgart.
- Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voget-Kleschin, Lieske (Hg.)(2016): Handbuch Umweltethik. J.B. Metzler: Stuttgart.
- Ott, Konrad; Döring, Ralf (2004): Theorie und Praxis starker Nachhaltigkeit. Metropolis: Marburg.
- Otterbach, S.; Wooden, M.; Fok, Y. K.: Working-Time Mismatch and Mental Health. *SOEPpaper* 843, März 2016
- Ottmann (2015): Was man von der deliberativen Demokratie erwarten darf. In: Ottmann, Henning; Barisic, Pavo (Hsrg.): Deliberative Demokratie. Nomos: Baden Baden.
- Ottmann, Henning; Barisic, Pavo (Hsrg.)(2015): Deliberative Demokratie. Nomos: Baden Baden.
- Overwien, Bernd (2010): Armut im globalen Süden. In: Polis. Report der Deutschen Vereinigung für Politische Bildung (DVPB), Heft 4 (2010), S. 10.
- Overwien, Bernd (2011): Informelles Lernen in einer sich globalisierenden Welt. In: Sander, W.; Scheunpflug, A. (Hg.): Politische Bildung in der Weltgesellschaft. BpB: Bonn.
- Overwien, Bernd (2014): Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung. In: Sander, Wolfgang (Hg.): Handbuch Politische Bildung. 4., völlig überarbeitete Auflage. Wochenschau: Schwalbach.
- Oxfam (2015): Extreme Carbon Inequality. Oxfam Media Briefing. <https://www.oxfam.de/system/files/oxfam-extreme-carbon-inequality-20151202-engl.pdf> (3.5.2019).
- Paech, Niko (2005): Nachhaltiges Wirtschaften jenseits von Innovationsorientierung und Wachstum. Metropolis: Marburg.
- Paech, Niko (2012a): Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie. Oekom: München.
- Paech, Niko (2012b): Das Elend der Konsumwirtschaft. *Blätter für deutsche und internationale Politik*, 6/2012, S. 55-63.

- Pagila, Camille (1992): Die Masken der Sexualität. Byblos: Berlin.
- Pallant, Cheryl (2006): Contact Improvisation. McFarland: North Carolina.
- Paqué, Karl-Heinz (2010): Wachstum! Die Zukunft des globalen Kapitalismus. Hanser: München.
- Peters, Christian Helge; Schulz, Peter (Hg.)(2017): Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion. transcript: Bielefeld.
- Peterson, C.; Park, N.; Seligman, M. (2005): Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies* 6, 25-41.
- Petitmengin, Claire (2017): Enaction as a Lived Experience. Towards a radical Neurophenomenology. *Constructivist Foundations*, v12 n2 (2017 03 22): 139-147.
- Petrini, Carlo; Supulveda, Luis (2014): Eine Idee von Glück. Oekom: München.
- Pfaller, Robert (2012): Wofür es sich zu leben lohnt. Fischer: Frankfurt a.M.
- Pfaller, Robert (2017): Erwachsenensprache. Fischer: Frankfurt a.M.
- Pfordten, Dietmar v.d. (1996): Ökologische Ethik. Zur Rechtfertigung menschlichen Verhaltens gegenüber der Natur. Rowohlt: Reinbeck.
- Pfriem, Rienhard (Hg.)(2011): »Wieviel Glück ist möglich?« 2. Spiekerooger Klimagespräche. DBV: Oldenburg.
- Pieper, Annemarie (2003): Glückssache. Die Kunst gut zu leben. DTV: München.
- Plessner, Helmuth (1975). Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie. De Gruyter: Berlin/NewYork.
- Pogge, Thomas (2009): Gerechtigkeit in der Einen Welt. Klartext Verlag: Essen.
- Polanyi, Karl (1957): The great Transformation. Politische und ökonomische Ursprünge von Gesellschaften und Wirtschaftssystemen. Europaverlag: Wien.
- Pommier, Gérard (2018): Für alles eine Pille. *LeMonde Diplomatique*, April 2018, S1+23.
- Popp, Silvia (2014): Die neue globale Mittelschicht. In: *ApuZ* 49/204: S. 30-37
- Pourian, Heike (2016): Eine berührbare Welt. Contact Improvisation als gesellschaftsbewegende Kultur. Eigenverlag. Bezug via Contact Bewegen e.V., [www.contact-bewegt.de](http://www.contact-bewegt.de) (20.11.2018)
- Precht, Richard David (2016): Tiere denken. Goldmann: München.
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung (2012): Nationale Nachhaltigkeitsstrategie – Fortschrittsbericht 2012. Berlin.
- Prisching, Manfred (1998): Glücksverpflichtungen des Staates. In: Bellebaum, A.; Braun, H.; Groß, E. (Hg.): Staat und Glück. Politische Dimensionen der Wohlfahrt. Westdeutscher Verlag: Opladen/Wiesbaden.
- Proyer, René T. (2012): Examining playfulness in adults: Testing its correlates with personality positive psychological functioning, goal aspirations, and methodically assessed ingenuity. *Psychological Test and Assessment Modeling*, Vol 54, 2012 (2), 103-127

- Proyer, René T. (2013): The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities. *European Journal of Humor Research* 1(1), 84-98.
- Quinten, Susanne (2013): Zur Bedeutung psychischer Grundbedürfnisse beim kreativen Handeln im Tanz. In: Bäcker/Freytag (Hg.): Tanz. Spiel. Kreativität. Jahrbuch Tanzforschung, Bd. 23. Henschel. Leipzig.
- Rabhi, Pierre (2015): Glückliche Genügsamkeit. Matthes & Seitz: Berlin.
- Radkau, Joachim (2011): Die Ära der Ökologie. Eine Weltgeschichte. Beck: München.
- Rammner, Stephan (2011): Die Geschichte der Zukunft unserer Mobilität. In: Welzer, H.; Wiegandt, K(Hg.): Perspektiven einer nachhaltigen Entwicklung. Fischer: Frankfurt a.M.
- Randers, Jorgen; Maxton, Graeme (2016): Ein Prozent ist genug. Oekom: München.
- Rat für Nachhaltige Entwicklung (2018): The 2018 Peer Review on the German Sustainability Strategy. Berlin.
- Rau, Alexandra (2010): Psychopolitik. Macht und Subjekt in subjektivierten Arbeitsverhältnissen. In: Demirovic, A.; Kaendler, C.; Kravtsov, A. (Hg.): Das Subjekt – zwischen Krise und Emanzipation. Westfälisches Dampfboot: Münster.
- Raunig, Gerald; Wuggenig, Ulf (Hg.)(2016): Kritik der Kreativität. Transversal: Wien.
- Rawls, John (1994): Eine Theorie der Gerechtigkeit. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Raworth, Kate (2012): A Safe and Just Space for Humanity. *Oxfam Discussion Papers*.
- Raworth, Kate (2018): Ökologisch und sozial: eine Ökonomie des guten Lebens. In: *Blätter für deutsche und internationale Politik*, 5/2018, S. 97-108.
- Reckwitz, Andres (2016): Kreativität und soziale Praxis. Studien zur Sozial- und Gesellschaftstheorie. transcript: Bielefeld.
- Reckwitz, Andres (2017): Die Gesellschaft der Singularitäten. Suhrkamp: Berlin
- Rehfeld, Katrin et al. (2017): Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors. *Frontiers in Neuroscience*, Vol 11.
- Reicher, Maria E. (2010): Einführung in die philosophische Ästhetik. 2. überarbeitete Auflage. WBG: Darmstadt.
- Reichhold, Josef H. (2010): Darwin, Engels und die Rolle der Arbeit in der biologischen und kulturellen Evolution des Menschen. In: Oehler, Jochen (Hg.): Der Mensch: Evolution, Natur und Kultur. Springer: Berlin/Heidelberg.
- Reichhold, Anne (2011): Die Körper anderer als Quelle moralischer Normativität. In: Reichhold, A.; Delhom, P. (Hg.): Normativität des Körpers. Alber: Freiburg/München.
- Reinsch, Torsten (2011): Kritik der Nachhaltigkeit. Dissertation an der FU Berlin.
- Reinsch, Lucia (2002): Ist das Thema Zeit theoriefähig? In: Rinderspacher (Hg.)(2002): Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation. Berlin.

- Reiß, Tim (2004): Das liberale Gute und die Philosophie. In: Kern, A.; Menke, C.(2004): Raymond Geuss. Glück und Politik. Potsdamer Vorlesungen. Berlin.
- Rengers, M.; Bringmann, J.; Holst, E. (2017): Arbeitszeiten und Arbeitszeitwünsche: Unterschiede zwischen Mikrozensus und SOEP. Statistisches Bundesamt WISTA 4/2017.
- Rest, Jonas (2011): Grüner Kapitalismus? Klimawandel, globale Staatenkonkurrenz und die Verhinderung der Energiewende. VS Verlag: Wiesbaden.
- Reusswig, Fritz (2011): Klimawandel und globale Umweltveränderungen. In: Groß, Matthias (Hg.)(2011): Handbuch Umweltsoziologie. VS Verlag: Wiesbaden.
- Reusswig, Fritz(1994): Lebensstile und Ökologie. Die ökologischen Folgen der modernen Lebensweise. In: Görg, C. (Hg.): Gesellschaft im Übergang. Perspektiven kritischer Soziologie. Wissenschaftliche Buchgesellschaft: Darmstadt.
- Richter, Kurt F. (2011): Erzählweisen des Körpers. 2. akt. Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Ricken, Friedo (2013): Allgemeine Ethik. 5., überarbeitete und ergänzte Auflage. Kohlhammer: Stuttgart.
- Riegas/Vetter (1990): Zur Biologie der Kognition: ein Gespräch mit Humberto R. Maturana und Beiträge zur Diskussion seines Werkes. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Rifkin, Jeremy (2010): Die empathische Zivilisation. Campus: Frankfurt/New York.
- Rinderspacher, Jürgen (2000): Zeitwohlstand in der Moderne. Veröffentlichungsreihe der Querschnittsgruppe Arbeit & Ökologie beim Präsidenten des Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, No. P00-502.
- Rink, Dieter; Banzhaf, Ellen (2011): Flächeninanspruchnahme als Umweltproblem. In: Groß, Matthias (Hg.)(2011): Handbuch Umweltsoziologie. VS Verlag: Wiesbaden.
- Röcke, Werner; Velten, Hans Rudolf (2007): Tanzwut. Dämonisierung und Pathologisierung des Tanzes in Literatur und Kultur des Mittelalters. In: Brandstetter, Gabriele; Wulf, Christoph (Hg.): Tanz als Anthropologie. Wilhelm Fink Verlag: München.
- Rockström, Johan, et al. (2009): Planetary Boundaries: exploring the safe operating space for humanity. In: *Ecology and science*, Heft 2, 2009.
- Roetz, Heiner (2006): China- eine andere Moderne. In: Schwinn, Thomas (Hg.): Die Vielfalt und Einheit der Moderne. Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Rolf, Thomas (2007): Normale Selbstverwirklichung. Über Lebenskunst und Existenzästhetik. In: Kersting, W.; Leggewie, C. (Hg.): Kritik der Lebenskunst. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Ropke, Inge (2010): Konsum: Der Kern des Wachstumsmotors. In: Seidl, I.; Zahrnt, A. (Hg.): Postwachstumsgesellschaft: Neue Konzepte für die Zukunft. Marburg.
- Rosa, Hartmut (2012): Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Suhrkamp: Berlin.

- Rosa, Hartmut (2013): Beschleunigung und Entfremdung. Suhrkamp: Berlin.
- Ross, Nanice (2007): Anna Halprin. Experience as Dance. University of California Press.
- Roth, Gerhard (2007): Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Rückert-John, Jana (2011): Nachhaltige Ernährung. In: Groß, Matthias (Hg.)(2011): Handbuch Umweltsoziologie. VS Verlag: Wiesbaden.
- Russel, Bertrand (2006): Lob des Müßiggangs. DTV: München.
- Saar, Martin (2007): Die Form des Lebens. Künste und Techniken des Selbst beim späten Foucault. In: Foucault (2007): Ästhetik der Existenz. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Sachs, Wolfgang (2002): Nach uns die Zukunft. Der globale Konflikt um Gerechtigkeit und Ökologie. Brandes & Apsel: Frankfurt.
- Sacks, Daniel et al.(2012) New stylized facts about income and subjective well-being. *Emotion*, 2012, Vol. 12, No. 6, 1181-1187.
- Salanova, M.; Llorens, S.; Schaufeli, W. B. (2011): »Yes, I Can, I Feel Good, and I Just Do It!« On Gain Cycles and Spirals of Efficacy Beliefs, Affect, and Engagement. *Applied Psychology*, 60 (2), 255-285.
- Sandvik, E.; Diener, E.; Seidlitz, L. (1993): Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. *Journal of Personality*, 61/3.
- Santarius, Tilmann (2015): Der Rebound Effekt. Ökonomische, psychische und soziale Herausforderungen für die Entkopplung von Wirtschaftswachstum und Energieverbrauch. Metropolis: Marburg.
- Sarasin, Philipp (2005): Michel Foucault zur Einführung. Junius: Hamburg.
- Sartre, Jean-Paul (1989): *Ist der Existenzialismus ein Humanismus?* Drei Essays. Ullstein: Frankfurt.
- Schaaff, Herbert (1991): Kritik der eindimensionalen Wirtschaftstheorie: zur Begründung einer ökologischen Glücksökonomie. Verlag Harri Deutsch: Frankfurt a.M.
- Schaaff, Herbert (1999): Zum Zusammenhang von ökonomischer Entwicklung, Wohlstandsentwicklung und menschlichem Wohlbefinden – Historische Lehren für eine »ökologische Glücksökonomie«. In: Bellebaum, Alfred, et al. (Hg.): Ökonomie und Glück. Beiträge zu einer Wirtschaftslehre des guten Lebens. Westdeutscher Verlag: Opladen/Wiesbaden.
- Schaaff, Herbert (2010): Historische Lehren für eine ökologische Glücksökonomie. In: Bellebaum, A; Hettlage, R. (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. VS Verlag: Wiesbaden.
- Schachtschneider, U.; Candeias, M. (2013): Ökologisches Grundeinkommen. In: *Luxemburg*, 2/2013, S. 60-67.



- Schachtschneider, Ulrich (2014): Freiheit, Gleichheit, Gelassenheit. Mit dem ökologischen Grundeinkommen aus der Wachstumsfalle. Oekom: München.
- Schäfer, Thomas (1990): Aufklärung und Kritik. Foucaults Geschichte des Denkens als Alternative zur *Dialektik der Aufklärung*. In: Erdmann, E.; Forst, R.; Honneth, A. (Hg.) (1990): Ethos der Moderne. Foucaults Kritik der Aufklärung. Campus: Frankfurt/New York.
- Scherhorn, Gerhard (2002): Wohlstand – eine Optimierungsaufgabe. In: Rinderspacher (Hg.) (2002): Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation. Berlin.
- Scherhorn, Gerhard (2013): Eigentum muss auch das Kapital verpflichten. *Politische Ökologie*, 133, Juni 2013, S. 53–60.
- Schindler, Jörg (2014): Stadt, Land, Überfluss. Fischer: Frankfurt/Main.
- Schmelzer, Matthias (2015): Spielarten der Postwachstumskritik. In: Kolleg Postwachstumsgesellschaften (Hg.): Atlas der Globalisierung. Weniger wird mehr. *Le Monde diplomatique/taz*: Berlin.
- Schmid, Jörg Lemmer (2011): Kontaktimprovisation als Lebenskunst. Dissertation, Uni Marburg.
- Schmid, Wilhelm (1991): Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Die Frage nach dem Grund und die Neubegründung der Ethik bei Foucault. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Schmid, Wilhelm (1998): Philosophie der Lebenskunst. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Schmid, Wilhelm (2000): Die Geburt der Philosophie im Garten der Lüste. Eine Ermutigung. Insel: Berlin.
- Schmid, Wilhelm (2004a): Aus dem Leben ein Kunstwerk machen. Versuch über Kunst und Lebenskunst, ausgehend von Foucault. In: Gente, Peter (Hg.) (2004): Foucault und die Künste. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Schmid, Wilhelm (2004b): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selber. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Schmid, Wilhelm (2007): Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Insel Verlag: Frankfurt a.M./Leipzig.
- Schmid, Wilhelm (2008): Ökologische Lebenskunst. Suhrkamp: Berlin.
- Schmid, Wilhelm (2010): Die Liebe neu erfinden. Suhrkamp: Berlin.
- Schmid, Wilhelm (2016): Das Glück der Berührung. *Psychologie Heute*, 11/2016, S. 34–37.
- Schmidbauer, Wolfgang (1972): Homo Consumens. Der Kult des Überflusses. DVA: Stuttgart.
- Schmidt, Imke (2016): Consumer Social Responsibility. Gemeinsame Verantwortung für nachhaltiges Konsumieren und Produzieren. Springer: Wiesbaden.
- Schmidt, Thomas (2003): Hobbes' Ethik und hobbessianische Ethik. Zum Projekt einer vertragstheoretischen Begründung moralischer Verpflichtung. In: Leist, Anton (Hg.): Moral als Vertrag? De Gruyter: Berlin/New York.

- Schmitt, Tobias (2016): »Korruption, Doping, Wettbetrug und die Geldgier«. Handelsblatt, 19.1.2016.
- Schnabel, Ulrich (2010): Muße. Vom Glück des Nichtstuns. Pantheon: München.
- Schnädelbach, Herbert (1987): Vernunft und Geschichte. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Schnädelbach, Herbert (2007): Vernunft. Grundwissen Philosophie. Reclam: Ditzingen.
- Schneider, Nikolaus (2013): Ethik des Genug. In: Wegner, Gerhard (Hg.): Wohlstand, Wachstum, Gutes Leben. Metropolis: Marburg.
- Schneidewind, Uwe (2018): Die große Transformation. Fischer: Frankfurt a.M.
- Schneidewind, Uwe; Zahrnt, Angelika (2013): Damit gutes Leben einfacher wird. Perspektiven einer Suffizienzpolitik. Oekom: München.
- Schoenheit, Ingo (2009): Nachhaltiger Konsum. APuZ 32-33/2009, S. 19-26.
- Schor, Juliet B. (2016): Wahrer Wohlstand. Mit weniger Arbeit besser Leben. Oekom: München.
- Schües, Christina (2011): Menschenkinder werden *geboren*, Dackelwelpen *geworfen* – Die Normativität der leiblichen Ordnung. In: Reichold/Delhom (2011).
- Schulze, Gerhard (2005): Die Erlebnisgesellschaft. Kulturosoziologie der Gegenwart. 2. Aufl. Campus: Frankfurt/New York
- Schumacher, E.F. (1973): Small is beautiful. Harper and Row: New York.
- Schumaker, John F. (2009): Das manipulierte Glück. WSJ Verlag: Berlin.
- Schwendter, Rolf (Hg.) (1986): Die Mühen der Berge. Grundlegungen zur alternativen Ökonomie – Teil 1. AG-SPAK-Publ.: München.
- Schwendter, Rolf (Hg.) (1986a): Die Mühen der Ebenen. Grundlegungen zur alternativen Ökonomie – Teil 2. AG-SPAK-Publ.: München.
- Searle, John R. (2012): Wie wir die soziale Welt machen. Suhrkamp: Berlin.
- Sedmak, Clemens (2015): Das gute Leben. Von der Freundschaft mit sich selbst. Tyrolia: Innsbruck-Wien.
- Seel, Martin (1995): Versuch über die Form des Glücks. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Seel, Martin (1998): Freie Weltbegegnung. In: Steinfath, Holmer (Hrsg): Was ist ein gutes Leben? Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Seidl, Irmi; Zahrnt, Angelika (Hg.) (2010): Postwachstumsgesellschaft: Neue Konzepte für die Zukunft. Metropolis: Marburg.
- Seidl, Irmi; Zahrnt, Angelika (2012): Damit einfacher Leben einfacher wird. *Umwelt aktuell: Informationen für Deutschland und Europa*, 10/2012.
- Seifert, Hartmut, et al. (2016): Arbeitszeitwünsche und ihre kurzfristige Realisierung. *WSI-Mitteilungen* 4/2016.
- Seitz, Klaus (2013): Nachholende Entwicklung in der Sackgasse. In: Wegner, Gerhard (Hg.): Wohlstand, Wachstum, Gutes Leben. Metropolis: Marburg.
- Seligman, M.; Parks, A.C.; Steen, T. (2004): A balanced psychology and a full life. *Phil Trans Royal Society London* 359, 1379-1381.

- Seligman, Martin (1995): *Erlernte Hilflosigkeit*. 5. korrigierte Auflage. Beltz: Weinheim.
- Seligman, Martin (2002): *Authentic Happiness*. Atria: New York.
- Seligman, Martin (2008): Positive Health. *Applied Psychology*, 57, 3-18.
- Seligman, Martin (2012): *Flourish*. Wie Menschen aufblühen. Kösel: München.
- Seligman, Martin et al. (2005): Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, Vol 60, No 5, 410-421.
- Seligman, Martin; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000): Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, Vol 55, No. 1, 5-14.
- Sen, Amartya (2002): *Ökonomie für den Menschen*. DTV: München.
- Sen, Amartya (2005): Human Rights and Capabilities. *Journal of Human Development*, Vol. 6, No. 2, July 2005.
- Sennet, Richard (1983): *Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität*. Fischer: Frankfurt a.M.
- Sennet, Richard (2006): *Der flexible Mensch*. BTV: Berlin.
- Shin, Doh Chull et al. (2009): *The Quality of Life in Confucian Asia*. Springer: Dordrecht.
- Shiva, Vandana (2014): *Jenseits des Wachstums. Warum wir mit der Erde Frieden schließen müssen*. Rotpunktverlag: Zürich.
- Shusterman, Richard (2005): *Leibliche Erfahrung und Lebensstil*. Akademie Verlag: Berlin.
- Shusterman, Richard (2012): *Körper-Bewusstsein. Für eine Philosophie der Somaästhetik*. Meiner: Hamburg.
- Siebenhüner, Bernd (2001): *Homo sustinens. Auf dem Weg zu einem Menschenbild der Nachhaltigkeit*. Metropolis: Marburg.
- Siep, Ludwig (1996): Ethik und Anthropologie. In: Barkhaus, Annette, et al. (Hg.): *Identität, Leiblichkeit, Normativität*. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Sigusch, Volkmar (2007): *Kultureller Wandel der Sexualität*. In: Sigusch, Volkmar (Hg.): *Sexuelle Störungen und Ihre Behandlungen*. 4. überarb. und erw. Auflage. Thieme: Stuttgart.
- Sigusch, Volkmar (2008): *Geschichte der Sexualwissenschaft*. Campus: Frankfurt/New York.
- Sigusch, Volkmar (2011): *Auf der Suche nach der sexuellen Freiheit*. Campus: Frankfurt a.M.
- Simon, Coen (2015): *Warten macht glücklich. Eine Philosophie der Sehnsucht*. Theiss: Darmstadt.
- Simonis, Udo E. (2018): Die Klimamacher kommen. *Le Monde diplomatique*, Mai 2018, S. 20-21
- Skidelsky, Robert; Skidelsky, Edward (2013): *Wie viel ist genug?* Kunstmann: München.
- Smith Adam (1972 [1789]): *Der Wohlstand der Nationen*. DTV: München.

- Sombart, Werner (2015 [1913]): Luxus und Kapitalismus. Fachbuchverlag: Dresden.
- Sommer, Michael (2013): Wohlstand ohne Wachstum – eine sinnvolle Alternative? In: Wegner, Gerhard (Hg.): Wohlstand, Wachstum, Gutes Leben. Metropolis: Marburg.
- Sona, Rufus (2004): Der Begriff des Glücks bei Adorno. Diplomarbeit im Fach Soziologie. [www.kritiknetz.de/images/stories/texte/Der\\_Begriff\\_des\\_Gluecks\\_bei\\_Adorno.pdf](http://www.kritiknetz.de/images/stories/texte/Der_Begriff_des_Gluecks_bei_Adorno.pdf). (20.3.2016).
- Soper, Kate (2006): Re-thinking the ›good life‹. *Journal of Consumer Culture*, Vol 7 (2): 205-229.
- Sorrell, Steven (2010): Energy, Economic Growth and Environmental Sustainability: Five Propositions. *Sustainability* 2010, 2, 1784-1809.
- Spaeman, R.; Schweidler, W. (Hg.) (2006): Ethik. Lehr- und Lesebuch. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Spang, Michael (2011): Der Körper und der Mensch. Körperbegriffe in Platons Symposion. In: Reichold, A.; Delhom, P. (Hg.): Normativität des Körpers. Alber, Freiburg/München.
- Spiewak, Martin (2019): Gegen die Einsamkeit. *Zeit*, 4.4.2019, S. 31-32.
- Spitzer, Manfred (2002): Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum: Heidelberg.
- Spitzer, Manfred (2007): Vom Sinn des Lebens. Schattauer: Stuttgart.
- Spitzer, Manfred (2010): Aufklärung 2.0. Gehirnforschung als Selbsterkenntnis. Schattauer: Stuttgart.
- Srnicek, N; Williams, A. (2016): Die Zukunft erfinden. Postkapitalismus und eine Welt ohne Arbeit. Tiamat: Berlin.
- Stadelbacher, Stephanie (2016): Die körperliche Konstruktion des Sozialen. Zum Verhältnis von Körper, Wissen und Interaktion. transcript: Bielefeld.
- Stanford Encyclopida of Philosophy: Embodied Cognition. <http://plato.stanford.edu/entries/embodied-cognition/>(Zugriff 05.01.2015).
- Stanitzek, Georg (2011): Etwas das Frieda Grafe gesagt hat. In: Drügh, H.; Metz, C.; Weyand, B. (Hg.)(2011): Warenästhetik. Neue Perspektiven auf Konsum, Kultur und Kunst. Suhrkamp: Berlin.
- Statistisches Bundesamt (2018): Nachhaltige Entwicklung in Deutschland. Indikatorenbericht 2018.
- Stecker, Bernd (2016): Tourismus. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voget-Kleschin, Lieske (Hg.): Handbuch Umweltethik. Metzler: Stuttgart
- Steffen, Will et al. (2004): Global change and the earth system: a planet under pressure. Springer: Berlin.
- Steffen, Will et al. (2015): Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. *Science* Vol. 347, Issue 6223, Feb 2015.
- Steffen, Will; Rockström, Johan et al. (2018): Trajectories of the Earth System in the Anthropocene. *PNAS* August 14, 2018 115 (33) 8252-8259

- Steger, Michael F. et al. (2015): Meaning in Life and Health: Proactive Health Orientation Links Meaning in Life to Health Variables Among American Undergraduates. *Journal of Happiness Studies* 16: 583-597.
- Steinfath, Holmer (1998a): Selbstbejahung, Selbstreflexion und Sinnbedürfnis. In: Steinfath, Holmer (Hrsg): Was ist ein gutes Leben? Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Steinfath, Holmer (1998b): Die Thematik des guten Lebens in der gegenwärtigen philosophischen Diskussion In: Steinfath, Holmer (Hrsg): Was ist ein gutes Leben? Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Steinfath, Holmer (2003): Wir und Ich. Überlegungen zur Begründung moralischer Normen. In: Leist, Anton (Hg.)(2003): Moral als Vertrag? De Gruyter: Berlin/New York.
- Stemmer, Peter (1998): Was es heißt, ein gutes Leben zu führen. In: Steinfath, Holmer (Hg.): was ist ein gutes Leben? Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Stemmer, Peter (2000): Handeln zugunsten anderer. Eine moralphilosophische Untersuchung. In: Leist, Anton (Hg.): Moral als Vertrag? De Gruyter: Berlin/New York.
- Stemmer, Peter (2008): Normativität. Eine ontologische Untersuchung. De Gruyter: Berlin/Boston.
- Stemmer, Peter (2013): Begründen, Rechtfertigen und das Unterdrückungsverbot. De Gruyter: Berlin/Boston.
- Stengel, Oliver (2011): Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. Oekom: München.
- Stengel, Oliver (2011a): Weniger ist schwer. In: GAIA 20/1 S. 26-30.
- Stern, Martin (2014): Bildungstheoretische Reflexionen zum Performativitätsverständnis von Tanzvermittlung. In: Behrens, C.; Rosenberg, C. (Hg.) TanzZeit-LebensZeit. Jahrbuch Tanzforschung, Bd. 24. Henschel: Leipzig.
- Stevenson, L.; Haberman, D. (2008): Zehn Theorien zur Natur des Menschen. Metzler: Stuttgart.
- Storch, Maja et al. (2010): Embodiment. 2. erw. Auflage. Huber: Bern.
- Strachwitz, Rupert Graf (2015): Zivilgesellschaft und Engagement konvivialistisch gedacht. Dritte Arena oder neuer Weg? In: Adloff, F.; Heins, V.M. (Hg.): Konvivialismus. Eine Debatte. transcript: Bielefeld.
- Strasser, Peter (2011): Was ist Glück? Über das Gefühl lebendig zu sein. Fink: München.
- Strasser, Peter (2011a): Bedingungslose Liebe. Charles Taylor katholische Modernität. In: Kühnlein, M.; Lutz-Bachmann, M. (Hg.): Unerfüllte Moderne? Neue Perspektiven auf das Werk von Charles Taylor. Suhrkamp: Berlin.
- Streeck, Wolfgang (2013): Gekaufte Zeit. Die vertagte Krise des demokratischen Kapitalismus. Suhrkamp: Berlin.
- Strenger, Carlo (2015): Zivilisierte Verachtung. Eine Anleitung zur Verteidigung unserer Freiheit. Suhrkamp: Berlin.

- Strenger, Carlo (2017): Abenteuer Freiheit. Ein Wegweiser für unsichere Zeiten. Suhrkamp: Berlin.
- Swoboda, Helmut (1974): Die Qualität des Lebens. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Tännsjö, Torbjörn (1996): Classical Hedonistic Utlitarianism. *Philosophical Studies* 81: 97-115.
- Tännsjö, Torbjörn (2007): Narrow Hedonism. *Journal of Happiness Studies*, 8/2007: 79-98.
- Tännsjö, Torbjörn (2009): Ought We to Enhance Our Cognitive Capacities? *Bioethics*, 23(7): 421-432.
- Taylor, Charles (2011): Replik In: Kühnlein, M.; Lutz-Bachmann, M. (Hg. (2011): Un-erfüllte Moderne? Neue Perspektiven auf das Werk von Charles Taylor. Suhrkamp: Berlin.
- Techniker Krankenkasse (2016a): TK-Stressstudie 2016.
- Techniker Krankenkasse (2016b): TK-Bewegungsstudie 2016.
- Terkessidis, Mark (2015): Kollaboration. Suhrkamp: Berlin.
- Theologische Realenzyklopädie (1979), Band 4: Askese. S. 195-259. Berlin/New York.
- Theriault, Reg (1996): Maloche. Eine kurze Betrachtung der Arbeit. Fischer: Frankfurt a.M.
- Thin, N. (2011). No-one is unmusical: Elizabeth, everyday cheermongery, and active musical citizenship. *International Journal of Wellbeing*, 1 (2), 291-306.
- Thin, N. (2012). Counting and recounting happiness and culture: On happiness surveys and prudential ethnobiography. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 313-332.
- Thomä, Dieter (2007): Lebenskunst zwischen Könnerschaft und Ästhetik. Kritische Anmerkungen. In: Kersting, W.; Leggewie, C. (Hg.): Kritik der Lebenskunst. Suhrkamp, Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Thomä, Dieter (2016): Hartmut Rosa: Soziologie mit der Stimmgabel. *Die Zeit* Nr. 26/2016.
- Thomä, Dieter et al. (Hg.)(2011): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Metzler: Stuttgart.
- Tomaselo, Michael (2010): Warum wir kooperieren. Suhrkamp: Berlin.
- Tov, W.; Diener, E.(2008):The Well-Being of Nations: Linking Togehter Trust, Co-operation, and Democracy. In: Diener, Ed (Hg.): The Science of Well-Being. Springer: Dordrecht.
- Triclot, Mathieu (2013): Am Anfang war Pong. *Le Monde diplomatique*, 12/2013. S. 20.
- Trojanow, Ilija (2013): Der überflüssige Mensch. Residenz Verlag: Wien.
- Tromholt, Morton, et al. (2015): The Facebook Experiment. Happiness Research Institute. Kopenhagen.
- Tschacher, W.; Storch, M. (2012): Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie. In: *Psychotherapie*, 17. Jg. Bd. 17, Heft 2. S. 259-267. CIP Medien, München.
- Tugendhat, Ernst (2007): Anthropologie statt Metaphysik. Beck: München

- Uchida, Y., & Ogihara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 354-369.
- Ullrich, Wolfgang (2008): Habenwollen: Wie funktioniert die Konsumkultur? Fischer: Frankfurt a.M.
- Ullrich, Wolfgang (2009): Über die warenästhetische Erziehung des Menschen. *APuZ* 32-33/2009, S. 14-19.
- Ullrich, Wolfgang (2011): Philosophen haben die Welt immer nur verschieden interpretiert – verändern Produktdesigner sie auch? In: Drügh, H.; Metz, C.; Weyand, B. (Hg.): Warenästhetik. Neue Perspektiven auf Konsum, Kultur und Kunst. Suhrkamp: Berlin.
- Umweltbundesamt (1997): Nachhaltige Konsummuster und postmaterielle Lebensstile.
- Umweltbundesamt (2017a): Grüne Produkte in Deutschland. Marktbeobachtungen für die Umweltpolitik. Dessau-Roßlau.
- Umweltbundesamt (2017b): Die Stadt von morgen. Dessau-Roßlau.
- Umweltbundesamt (2018): Siedlungs und Verkehrsfläche. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/flaeche-boden-land-oekosysteme/flaeche/siedlungs-verkehrsflaeche> (1.5.2019).
- Umweltbundesamt (Hg.)(2011): Einblick in die Jugendkultur. Das Thema Nachhaltigkeit bei der jungen Generation anschlussfähig machen.
- UN Environment (2019). Global Environment Outlook – GEO-6. Nairobi.
- UN Environment (2019a). Global Environment Outlook – GEO-6: Summary for Policymakers. Nairobi.
- United Nations (1986): Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future.
- United Nations (1992): Rio Declaration on Environment and Development 1992.
- United Nations (2012a): The future we want.
- United Nations (2012b): Defining a New Economic Paradigm: The Report of the High-Level Meeting on Wellbeing and Happiness.
- UNSDSN. United Nations Sustainable Development Solutions Network (Hg.): World Happiness Report, Jg. 2012, 2013, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019. <https://worldhappiness.report> (1.4.2019)
- Ustorf, Anne-Ev (2016): Wir Kinder der Kriegskinder. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage. Herder: Freiburg.
- Uziel, Lias (2010): Rethinking Social Desirability Scales: From Impression Management to Interpersonally Oriented Self-Control. *Perspectives on Psychological Science* 5 (3), 243-262.
- Van Praag et al. (2001): The Anatomy of Subjective Well-being. Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung, Discussion Paper No. 265. Berlin.

- Vaneigem, Raoul (2008): Handbuch zur Lebenskunst für die jungen Generationen. Nautilus: Hamburg.
- Veenhoven, Ruut (2008): Healthy Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2008 vol 9, 449-469.
- Veenhoven, Ruut (2009): The International Scale Intervall Study: Improving the Comparability of Responses to Survey Questions About Happiness. In: Møller, V.; Huschka, D. (Hg.): Quality of Life and the Millenium Challenge. Springer: Dordrecht.
- Veenhoven, Ruut (2009a): World Database of Happiness. *Psychological Topics*, 18: 221-246.
- Veenhoven, Ruut (2010): Capability and Happiness. Conceptual difference and reality links. *Journal of Socio-Economics*, 2010, 39: 344-350.
- Veenhoven, Ruut (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333v353.
- Veyne, Paul (1993): Weisheit und Altruismus. eine Einführung in die Philosophie Senecas. Fischer: Frankfurt a.M.
- Vogel, Hans-Jochen (1994): Aufklärung, Fortschritt und Menschenrechte – Einige Bemerkungen zu den geistigen Wurzeln der Arbeiterbewegung und des demokratischen Sozialismus. In: Däubler-Gmelin et al. (Hg.): Gegenrede. Aufklärung – Kritik – Öffentlichkeit. Baden-Baden.
- Voland, Eckard (2013): Soziobiologie. Die Evolution von Kooperation und Konkurrenz. 4. erw. Auflage. Springer: Heidelberg.
- Vollmann, Morris (2011): Glück in der Psychoanalyse. In Thomä, Dieter et al. (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Metzler: Stuttgart.
- Von Borries, Friedrich (2004): Wer hat Angst vor Niketown? Rotterdam.
- Vondenhoff, Christoph; Busch-Janser, Sandra (2008): Praxishandbuch Lobbying. Polisphäre Library:Berlin/München/Basel.
- Wackernagel, Mathis; Beyers, Bert (2016): Der Ecological Footprint. 2. überarb. Auflage. Europäische Verlagsanstalt.
- Waliczek, T.M.; Zajicek, J.M.; Lineberger, R.D. (2005): The Influence of Gardening Activities on Consumer Perceptions of Life Satisfaction. *HortScience*, Vol. 40(5), August 2005.
- Wallacher, Johannes (2011): Mehrwert Glück. Plädoyer für ein menschengerechtes Wirtschaften. Herbig: München.
- Wang, Zhuofei (2016): Naturästhetik. In: Ott, Konrad; Dierks, Jan, Voget-Kleschin, Lieske (Hg.): Handbuch Umweltethik. Metzler: Stuttgart.
- Watson, James; Allan, James (2018): Protect the last of the wild. *Nature*, Vol 563, Nov 2018, S. 27-30.
- WBGU (2016): Der Umzug der Menschheit: Die transformative Kraft der Städte. Zusammenfassung. Berlin.

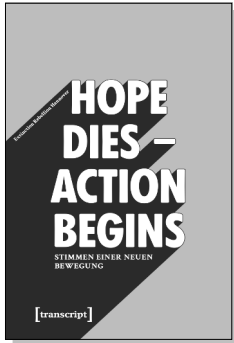


- WBGU (Hg.)(2011): Gesellschaftsvertrag für eine große Transformation.
- Webber, J., Hinds, J.; Camic, P.M. (2015): The Well-Being of Allotment Gardeners: A Mixed Methodological Study. *Ecopsychology*, March 2015.
- Weber, Max (1920): Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. Hg.: Kaesler, Dirk (2004). Beck: München.
- Weber, Wolfgang E.J. (2012): Melancholie. Historische und aktuelle Dimensionen eines psychokulturellen Komplexes. In: Bellebaum, A.; Hettlage, R. (Hg.): Missvergnügen. Zur kulturellen Bedeutung von Betrübnis, Verdruss und schlechter Laune. VS Verlag: Wiesbaden.
- Weeber, Karl-Wilhelm (2007): Baden, spielen, lachen. Wie die Römer ihre Freizeit verbrachten. Primus: Darmstadt.
- Weibel, Peter (2004): Die Diskurse von Kunst und Macht: Foucault. In: Gente, Peter (Hg.): Foucault und die Künste. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Weickmann, Dorion (2012): Tanz. Die Muttersprache des Menschen. Herbig: München.
- Welzer, Harald (2011): Perspektiven nachhaltiger Entwicklung. Wie die Welt im Jahr 2050 aussieht und warum man darüber reden muss. In: Welzer, H.; Wiegandt, K. (Hg.): Perspektiven einer nachhaltigen Entwicklung. Frankfurt a.M.
- Welzer, Harald (2012): Die Revolution des »Wir«. In: Hütter, G.; Spannbauer, C. (Hg.): Connectedness. Warum wir ein neues Weltbild brauchen. Hans Huber: Bern.
- Wendler, Jürgen (2008): Wahrer Wohlstand. Xenomoi: Berlin.
- Wendt, Björn et al. (2018): »Zweite Welle«? Soziologie der Nachhaltigkeit – von der Aufbruchsstimmung zur Krisenreflexion. Soziologie und Nachhaltigkeit, Sonderband III. Münster.
- Wenzel, Frank-Thomas (2016): »Ganz cool ins Krankenhaus«, *Frankfurter Rundschau*, 6.2.2016, S: 15.
- Werner, Micha H. (2002): Diskursethik. In: Düwell, M.; Hübenthal, C.; und Micha H. Werner, M.H. (Hg.): Handbuch Ethik. Metzler: Stuttgart/Weimar.
- Whillans, Ashley V. et al. (2017): Buying time promotes happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, July 2017.
- WHO (2006): Commission on social determinants of health. Newsletter no. 9.
- WHO (2018a): Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. Genf.
- WHO (2018b): Fact sheet on obesity and overweight.  
<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (3.4.2019).
- Wiegerling, Klaus (2008): Leib und Körper. In: Küchenhoff, J.; Wiegerling, K.: Leib und Körper. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Wiesing, Lambert (2009): Das Mich der Wahrnehmung. Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Wilber, Ken (1996): Eros, Kosmos, Logos. Krüger: Frankfurt a.M.

- Wilk, Richard (2002): Consumption, human needs, and global environmental change. *Global Environmental Change Volume* 12, Issue 1, April 2002: 5-13.
- Wilkinson, Richard; Pickett, Kate (2010): Gleichheit ist Glück. Warum gerechte Gesellschaften für alle besser sind. Haffmans & Tolkemitt: Berlin.
- Wilson D.; Dragusanu R. (2008): The expanding middle: the exploding world middle classe and falling global inequality. Goldman Sachs global economic paper no 170.
- Wilson, Edward O. (1980): Biologie als Schicksal. Ullstein: Berlin.
- Wilson, Edward O. (2016): Die Hälfte der Erde. Ein Planet kämpft um sein Schicksal. Beck: München.
- Winnicot, Donald (1971): Playing und Reality. Tavistock: London.
- Winterfeld, Uta von (2007): Keine Nachhaltigkeit ohne Suffizienz. Vorgänge Heft 3/2007, S. 46-54.
- Witt, Uwe (2011): Faktor 37. Die Mär vom nachhaltigen Wachstum. *Luxemburg* 01/2011, S. 56-61.
- Wittau, Franziska (2015): Konsumbildung: Verbraucherpolitische Leitbilder in der Diskussion. *Gesellschaft, Wirtschaft, Politik*; Heft 1/2015, S. 83-92.
- Wolf, Jean-Claude (1992): John Stuart Mills »Utilitarismus«. Alber: Freiburg/München.
- Wolf, Susan (1998): Glück und Sinn: Zwei Aspekte des guten Lebens. In: Steinfath, Holmer (Hrsg): Was ist ein gutes Leben? Suhrkamp: Frankfurt a.M.
- Wolf, Ursula (2006): Über den Sinn der Aristotelischen Mesoteslehre. In: Höffe, Otfried (Hg.): Nikomachische Ethik. 2., bearbeitete Auflage. Akademie Verlag: Berlin.
- Wolf, Winfried (2013): Der aktuelle Mobilitätswahn und der revolutionäre Griff zur Notbremse. In: *Lunapark* 10/2013.
- Woll, Bjorn (2014): Mehr als schöne Stimmen. Alltag und Magie des Sängerberufs. Edition Körber: Hamburg.
- World Bank (2005): Pro-Poor Growth in the 1990s. Lessons and Insights from 14 countries. Washington.
- Wotschak, Philip (2002): Zeitwohlstand – als Problem sozialer Ungleichheit. In: Rinderspacher (Hg.)(2002): Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation. Berlin.
- Wuketits, Franz (2012): Apokalyptische Rhetorik als politisches Druckmittel. In: *ApuZ* 51-52/2012, S. 11-16.
- Wulf, Christoph (2007): Anthropologische Dimensionen des Tanzes. In: Brandstetter, Gabriele; Wulf, Christoph (Hg.): Tanz als Anthropologie. Wilhelm Fink Verlag: München.
- Wuppertal Institut (2017): Verkehrswende für Deutschland.
- Wuppertal Institut (Hg.) (2012): Arbeit, Glück und Nachhaltigkeit.

- WWAP (United Nations World Water Assessment Programme)/UN-Water. 2018.  
*The United Nations World Water Development Report 2018: Nature-Based Solutions for Water*. Paris, UNESCO.
- Zahavi, Dan (2007): Phänomenologie für Einsteiger. W. Fink UTB: Paderborn.
- Zelik, Raul (2015): Die Macht der Angst – Sorge um die Existenz ist wichtigste Triebfeder der Produktivität. *Rosalux – Journal der Rosa Luxemburg Stiftung*, Ausgabe 1/2015.
- ZEW (2015): Kurzexpertise Nr. 57. Übertragung der Studie von Frey/Osborn (2013) auf Deutschland. Mannheim: Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung.
- Ziai, Aram (Hg.)(2014): Im Westen nichts neues? Stand und Perspektive der Entwicklungstheorie. Nomos: Baden-Baden.
- Ziegler, Jean (2012): Wir lassen sie verhungern. Bertelsmann: München.
- Zimmer, Renate (2014): Handbuch Bewegungserziehung. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage. Herder: Freiburg.
- Zimmermann, Olaf (2018): Nachhaltigkeitskultur: Neues Denken braucht das Land! In: Rat für Nachhaltige Entwicklung: Nachhaltigkeitsalmanach 2018. Berlin.
- Zoll, Patrick (2010): Ethik ohne Letztbegründung? Königshausen & Neumann: Würzburg.

# Politikwissenschaft



Extinction Rebellion Hannover

## »Hope dies – Action begins«: Stimmen einer neuen Bewegung

2019, 96 S., kart.

7,99 € (DE), 978-3-8376-5070-9

E-Book: kostenlos erhältlich als Open-Access-Publikation

E-Book: ISBN 978-3-8394-5070-3

EPUB: ISBN 978-3-7328-5070-9



Thomas Kruchem

## Am Tropf von Big Food Wie die Lebensmittelkonzerne den Süden erobern und arme Menschen krank machen

2017, 214 S., kart., 10 SW-Abbildungen

19,99 € (DE), 978-3-8376-3965-0

E-Book: 16,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-3965-4

EPUB: 16,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-3965-0



Jan Brunner, Anna Dobelmann, Sarah Kirst, Louisa Prause (Hg.)

## Wörterbuch Land- und Rohstoffkonflikte

2019, 326 S., kart., Dispersionsbindung, 1 SW-Abbildung

24,99 € (DE), 978-3-8376-4433-3

E-Book: 21,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4433-7

**Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten  
finden Sie unter [www.transcript-verlag.de](http://www.transcript-verlag.de)**

# Politikwissenschaft



Angela Nagle

## **Die digitale Gegenrevolution**

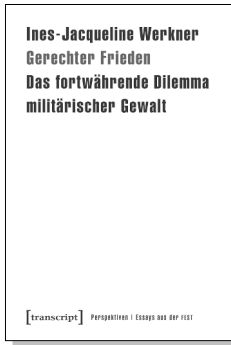
Online-Kulturkämpfe der Neuen Rechten  
von 4chan und Tumblr bis zur Alt-Right und Trump

2018, 148 S., kart.

19,99 € (DE), 978-3-8376-4397-8

E-Book: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4397-2

EPUB: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-4397-8



Ines-Jacqueline Werkner

## **Gerechter Frieden**

Das fortwährende Dilemma militärischer Gewalt

2018, 106 S., kart.

14,99 € (DE), 978-3-8376-4074-8

E-Book: 12,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4074-2



Judith Vey, Johanna Leinius, Ingmar Hagemann (Hg.)

## **Handbuch Poststrukturalistische Perspektiven auf soziale Bewegungen**

Ansätze, Methoden und Forschungspraxis

2019, 306 S., kart., Dispersionsbindung,

2 SW-Abbildungen, 2 Farabbildungen

24,99 € (DE), 978-3-8376-4879-9

E-Book: kostenlos erhältlich als Open-Access-Publikation

E-Book: ISBN 978-3-8394-4879-3

**Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten  
finden Sie unter [www.transcript-verlag.de](http://www.transcript-verlag.de)**

